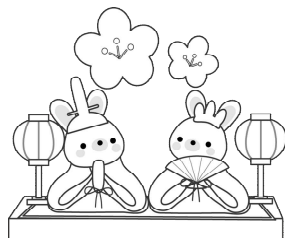


食育だより

令和7年3月号 大泉中学校

校長 大槻 亨

栄養士 田中 亜希子



桃の節句も近づき、寒さの中にも少しずつ春の日差しが感じられるようになってきました。今年度も残すところ1ヶ月余りとなり、生徒達の成長が一番輝いて見える季節を迎えようとしています。3年生は残り少ない給食時間を先生やお友達と楽しく過ごしてほしいと思います。

バランスのとれた食事について考えましょう

給食は栄養をバランスよく摂取できるように考えられた理想的な食事です。もうすぐ3年生は卒業しますが、これから自分の食事は、自分で選んだり、考えたりして食べるが多くなります。家庭科の授業でも食品群別摂取量や栄養素のことを学んでいると思いますが、最後にもう一度バランスのよい食事について振り返ってみましょう。

★こんな食事が理想的です★

牛乳・乳製品

主菜

血や筋肉のもとになる食べ物を使ったおかず。

主食

食事の中心として主要なエネルギー供給源になる食品。



ここがポイント

- ・主食は1食に1品
- ・主菜は1食に1品
- ・副菜は1食に2品

副菜

体の調子を整えるもとになる食品を使ったおかず。汁ものも副菜の1つになります。季節の果物も入れましょう。

おぼえておこう!

食品は、下の図のように、それぞれの持つ栄養素によって6つのグループに分かれます。それぞれのグループから、食品を選び組み合わせてバランスのよい食事を作りましょう。

第1群から主菜、第2・3・4群から副菜、第5群から主食、第6群から油脂を選びます。

食品群	食品	共通して含まれる栄養素
第1群	魚 肉 卵 豆 大豆製品	たんぱく質
第2群	牛乳 乳製品 海藻 小魚類	カルシウム
第3群	緑黄色野菜	カロテン (ビタミンA)
第4群	その他の野菜 (淡色野菜) 果物	ビタミンC カリウム
第5群	穀類 (米・パン・麺) いも類 砂糖 (菓子類なども含む)	糖質
第6群	油脂類 (食用油・バター・マーガリン) 脂肪の多い食品 (マヨネーズ・ドレッシング)	脂質

☆今月の献立より☆

3月リクエスト給食

2月から、少しずつリクエスト給食を組み入れています。お楽しみにしてください！！

3月のリクエスト給食の予定は下記の通りです。

6日味噌ラーメン/10日鶏の照り焼き/12日ジャージャー麺とサイダーフルーツポンチ/13日2色揚げパン/14日チーズタッカルビ/17日サーターアンタギー

※2月の食育だよりに、票数の多かった順にリクエスト給食を載せています。

3日(月)*ひな祭り献立

3月3日(月)は、ひな祭りで「桃の節句」と呼ばれます、女の子の健やかな成長を願う日です。給食では、えびとかにのちらし寿司、吉野汁、パンナコッタピーチソースを提供します。



18日(火)*卒業お祝い献立

3年生の卒業をお祝いした献立です。赤飯はお祝いごとにかかせないメニューです。昔は節句という季節の節目に食べた行事食でしたが、今では身近な祝い事の際に食べられます。もち米に小豆やささげや小豆を混ぜて炊いたもので、豆の赤い色には病気や災いを払う力があるといわれています。季節の食材を使用した献立です。



東西で違うひなあられ

ひな祭りに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあります。

【関東風ひなあられ】



うるち米を爆ぜさせて作るポン菓子に砂糖などで甘く味付けし、緑やピンクに色つけしたもの。

【関西風ひなあられ】

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作るおかきを塩やしょうゆなどで味つけしたもの。



3年生は、18日の給食後、1・2年生は24日給食後に、三角巾・エプロン・袋の3点セットを分別し、24日午後にクリーニングに出す予定です。新年度に気持ちよく使用するために、持ち忘れに注意してください。