

# 給食だより 3月

少しずつ空気が暖かくなりはじめ、春の訪れを感じる季節となってきました。今年度ももうすぐおわりです。この1年間、食生活を通して学んだことや成長したことはありましたか？振り返って考えてみましょう。

3年生のみなさんは高校への進学や就職をすることで給食が懐かしい存在になってくると思います。これからは家族の方にお弁当を作ってもらったり、学校や職場に併設されている食堂を利用したり、コンビニも利用することがあるはずですよ。おにぎりやサンドイッチなど簡単なものからお弁当作りも挑戦できるといいですね。これから自分で食事を選択する機会が増えていく中で、栄養に偏りがないように食事を選ぶ際には常に自分に問いかけましょう。魚や豆製品、野菜や海藻類は不足しがちな食材ですので意識して食べるようにしましょう！

## 1年間の食生活を振り返ってみよう！

**スタート!**

はいか  
いいえで  
答えよう



①朝食を毎日  
食べることが  
できた



②食事の前に  
石けんで手洗いが  
できた



③食事をよくかんで  
食べることが  
できた



④食品の3つや  
6つのグループの  
働きを知ることが  
できた

⑤感謝の気持ちを  
込めて食事のあい  
さつができた

⑥苦手な食べ物を  
食べることが  
できた



⑦はしを正しく  
持つことが  
できた



⑧季節や行事の  
料理を知ることが  
できた



⑨間食は時間や量を  
決めて食べること  
ができた



⑩まわりの人と  
楽しく食事を  
することが  
できた



**ゴール!**


いくつ  
できるよう  
なったかな?



食生活を振り返ってみてどうでしたか？できることを増やしていきましょう。

## こんな食事になっていない？避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな「こ」食になっていませんか？

<p><b>孤食</b></p> <p>一人だけで 食べる</p> 	<p><b>個食</b></p> <p>みんなで食事を しても、違うも のを食べる</p> 	<p><b>子食</b></p> <p>子どもだけ で食べる</p> 	
<p><b>固食</b></p> <p>同じものばかり 食べる</p> 	<p><b>濃食</b></p> <p>濃い味つけのもの ばかり食べる</p> 	<p><b>粉食</b></p> <p>パンやめん類など、 粉からつくられた ものばかり食べる</p> 	<p><b>小食</b></p> <p>ダイエットのため に、必要以上に食 事を減らす</p> 

## 3月の行事・給食イベント

### 1日(金) ~ひなまつりの献立~

ひなまつりは3月3日ですが、今年は日曜日なので1日(金)に行います。  
 主食-主菜：鮭の彩りご飯 副菜1：じゃがいものきんぴら 副菜2：茶碗蒸し 汁物：澄まし汁です。ひなまつりは女子の健やかな成長を祈る年中行事です。江戸時代あたりから、ひな人形を飾る風習がはじまったそうです。食文化としては「ちらし寿司」や「ひなあられ・菱餅」など春らしい彩りの料理があります。また、季節にちなんで桃の節句とも言われています。

### 8日(金) ~東京都の食材を使用した献立~

今年度最後の食育推進献立はみなさんが住んでいる街、東京都の食材を使用した献立です。  
 主食：菜飯 主菜：さんが焼き 副菜1：大根と小松菜のゴマ炒め 汁物：豚汁  
 デザート：フルーツポンチです。「菜飯」と「大根と小松菜のゴマ炒め」には東京都産の大根や小松菜を使用しています。さんが焼きは八丈島産のむろあじのミンチを使用し、豚汁には東京Xという銘柄の豚肉、フルーツポンチには八丈島産のフルーツレモンを使用しています。

### 19日(火) ~卒業おめでとう献立~

20日が卒業式の3年生のみなさんは19日が青山中での最後の給食となります。毎日おなかいっぱい食べることができましたか？好き嫌いせずにとべることができましたか？みなさんが大人になっても思い出せるような給食を提供できていたらいいなと思います。  
 主食：お赤飯 主菜：鶏の竜田あげ 副菜1：大根ときゅうりの即席漬け 副菜2：切り干し大根の炒め煮 汁物：祝すまし汁 デザート：せとか(柑橘)、ジョア(マスカット味)です。