



給食だより 2月

令和3年1月29日
港区立青山中学校
校長 中田和直

～暦の上では春～

「医食同源」という言葉があります。日ごろからバランスの良いおいしい食事で病気を未然に防ぎ治療するという意味です。国民栄養調査によると若い世代ほど主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていない傾向があるという結果がでました。医療現場が逼迫しているニュースが連日放送されていますが、耳にするたびに「健康」を考えて食べること、まさに「医食同源」の実践が今私たちにできることでもあり、生涯にわたって実践したい食習慣だと思えます。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日があります。バランスのよい食生活、適度な運動、質の良い睡眠で2月も元気にすごしましょう。

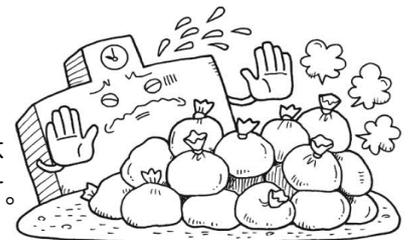
2月の目標：苦手な食べ物も食べてみよう

もう一口食べる努力を・・・

給食で苦手な食べ物が出た時や、初めて食べる料理が出た時に「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか？自分の好みやお腹の満たし具合を把握できていることはとてもよいことです。しかし、食生活を見直すと何が改善されるのかを知って苦手なものを食べる努力も大切です。

残さず食べることは環境や食料などの問題の改善にもつながります。一人当たりの給食の食べ残しは年間7kgにのぼるそうです。食べられることに感謝して残さず食べたり、配膳時に工夫していると、自分の体に変化が起きます。同時に心(価値観)も食の嗜好も変わっていきます。自分をより良く成長させるためにも苦手なものも食べてみましょう。

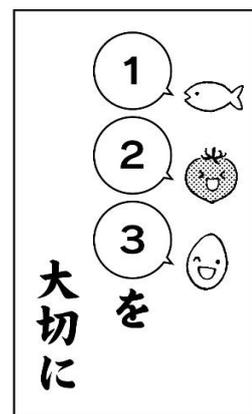
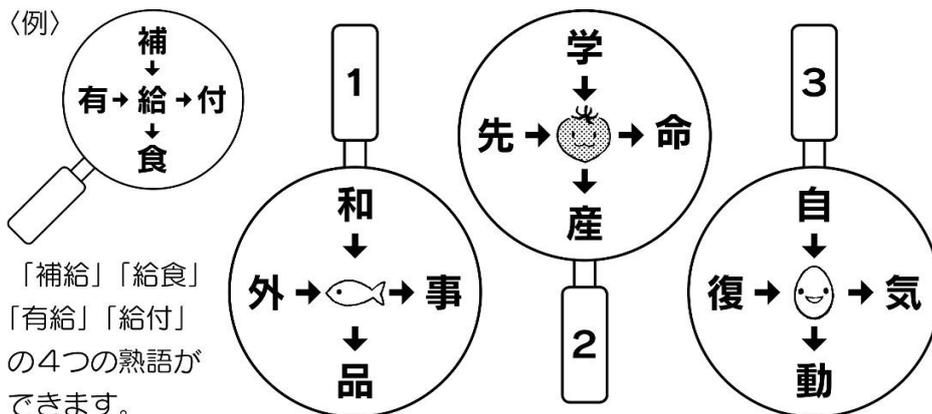
「少しだけ」のはずなのに・・・。
あなたが残した給食。
全校分になると！



漢字熟語パズル

フライパンの真ん中に漢字を入れると4つの二字熟語ができます。1、2、3を並べると何という言葉になるでしょう。

〈例〉



～和牛給食を実施しました～



新型コロナウイルス感染症対策により深刻な影響を受けた食肉産業への支援事業として、港区でも和牛肉等販売促進緊急対策事業を実施することとなり、青山中学校でも1月18日(月)に牛丼を提供しました。

この日はサシがきれいに入ったピンク色の柔らかいA5ランクの肩ロース肉を納品いただき、それを調理員さんが美味しく仕上げてくださいました。2月にも2回実施する予定です。



(献立：牛丼・なめこ汁・野菜の昆布和え・牛乳)