

給食だより 3月

令和7年2月28日
港区立青山中学校
校長 中田 和直
栄養士 森 祐子

この1年間、食事のマナーを守り、給食を食べることはできましたか。進級にむけて、自分の食生活を振り返り、出来なかったことは、来年度の目標にしましょう。3年生は、もうすぐ卒業です。寂しさと同時に、新しい生活に胸を膨らませていることと思います。成長するにつれて、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによって作られます。今まで学んだことや給食を参考に、「食べる」ことを大切にしてください。



3月の行事食・郷土料理



4日(火) 行事食：桃の節句の献立

3日の桃の節句には、ちらしずし、はまぐりの潮汁、ひなあられ、ひしもちなどを食べる習慣があります。3日は、3年生の給食がないため、4日の給食で提供します。

5日(水) 世界の料理：韓国

韓国のおもち「トック」を使ったスープを出します。韓国のお雑煮のような料理です。

12日(水) 郷土料理：青森県

せんべい汁は、小麦粉で作られた「南部せんべい」が入った、醤油味の汁物です。昔、寒さの厳しい東北地方では、お米の栽培が難しく、小麦を作っていました。そんな東北地方の人々が知恵から、うまれた料理です。

3年生卒業お祝い給食



3月18日(火)は、3年生の卒業をお祝いした給食です。お祝いに欠かせないお赤飯と、出世魚のさわらで、3年生の卒業をお祝いします。青山中学校の給食の味を忘れないでくださいね！



元気にスタート!!

春休みの食生活



春休みは、新しい年度に向けて、準備をする期間です。1日、朝食・昼食・夕食の3色をきちんと摂り、規則正しい生活をこころがけましょう。特に休みの日は、リズムが崩れがちです。休みの日も学校がある時と同じような生活をこころがけましょう。

1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片付け、手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品にまつわる栄養素や献立のバランス、食文化など様々なことを学んできました。表を確認しながら、できたことをチェックして、1年間を振り返りましょう。

栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた



みんなで協力して手順よく片づけをすることができた



空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた



身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた



献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた

