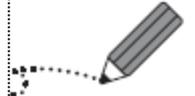


給食だより 3月

令和8年2月27日
港区立青山中学校
校長 佐々木希久子
栄養士 森 祐子



今年度の給食も、終わりが近づいてきました。この1年間、給食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、もうすぐ卒業です。これからは、自分で食事を選択する機会が増えていきます。食堂を利用したり、コンビニを利用したりすることもあると思います。栄養に偏りがないように、自分で考えていきましょう。今まで学んだことや給食を参考に、「食べる」ことを大切にしていきたいと思います。

3月の行事食・郷土料理

3日(火) 行事食：桃の節句の献立

桃の節句には、ひな人形を飾り、ちらし寿司、はまぐりの潮汁、ひなあられ、ひしもちなど春らしい彩りのある料理を食べる習慣があります。給食では、穴子の入ったちらし寿司を作ります。

6日(金) 郷土料理：青森県

せんべい汁は、青森県八戸地方に伝わる郷土料理です。汁専用の南部せんべいを入れて作ります。たくさんの野菜ともちもちとした南部せんべいの食感がおいしい料理です。

13日(金) 和食の日

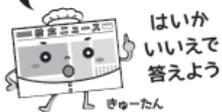
今年は、和食の日として、「一汁三菜」をそろえた給食を作りました。ユネスコの無形文化遺産に登録された和食は、日本の伝統的な食文化です。主食のご飯に、汁物、主菜のおかず三種という形です。一汁三菜をそろえて食べることで、バランスよく栄養を摂ることができます。ぜひ覚えておきましょう。

18日(水) 3年生卒業お祝い給食

3年生にとって、最後の給食です。この日はお祝いには欠かせないお赤飯を作ります。また、お祝いの魚でもある金目鯛の照り焼きを作ります。3年生のみなさんは、青山中学校の給食の味を忘れないでください。

1年間の食生活を振り返ってみよう！

スタート！



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
動きを知ることが
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？

【給食アンケート結果】

2月に給食の献立アンケートを行いました。その結果・・・

1位は揚げパン、2位はカレーライスでした。そのほかにも、唐揚げ、ラーメン、ジャンボ揚げ餃子などいろいろなメニューがありました。今月の献立には、できるだけ多く取り入れています。

【残菜チェックキャンペーンごほうび献立】

今年度は、学期に1回、残菜チェックキャンペーンを行いました。そのごほうびとして、学期ごとに、一番頑張った学年に給食のメニューを選んでもらいました。2学期に一番頑張った1年生は、鯖の竜田揚げと鶏の唐揚げから、唐揚げを選びました。3学期に頑張った3組は、みかんといちごから、いちごを選びました。

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。