



3月給食たより

平成 30 年 3 月 1 日
北区立王子桜中学校
校長 富張 雄彦
栄養士 飯田 理沙

いよいよ今年度もあとひと月で終わりです。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

3年生の皆さんは、今月が最後の給食ですね。これからは食事を自分で選んで食べる機会が増えていきます。食方に悩んだときは、給食を思い出して、主食・主菜・副菜のバランスを意識してくださいね。皆さんの人生が、健康で実り多いものでありますように♪

1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に書き入れましょう。

【よくできた…◎ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×】

| | | | |
|------|---|--|---------------------------------------|
| 給食当番 | 身じたくをきちんと整えることができた。 | 丁寧に盛り付けをすることができた。 | 協力して準備と後片付けをすることができた。 |
| | 給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。 | 好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。 | 健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。 |
| 給食時間 | 姿勢を正して、よくかんで食べることができた。 | マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。 | 正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。 |
| | 早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。 | おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。 | 食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。 |
| その他 | | | |

この1年を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。右の表で、できるまうになったこと、よくできたことを確認しましょう。

郷土料理：鹿児島県



鹿児島県の県章

3月は、鹿児島県奄美群島の郷土料理「鶏飯(けいはん)」です。白いごはんに、ほくした鶏肉、錦糸卵、椎茸などの具材とねぎ、さざみのり、ごまなどの薬味をのせ、鶏がらスープをかけて食べます。

世界の料理：アメリカ合衆国



3月は、アメリカ合衆国の「ポークビーンズ」です。豚肉と豆をトマトで煮込んだ料理です。家庭料理であるため、レシピに厳格な決まりはなく、各家庭で味が違うそうです。いわゆる「おふくろの味」です。

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



給食一〇メモ コメント紹介 (3年生特集)

2/9(3-3)「今日はサメを使ったんですね！サメはよく使われているんですか！驚きです！サメの食感(魚と鶏肉の)中間のような感じでした！」(3-2)「サメが使われているのはびっくりしました！！一〇メモを読んだらみんな『え！！』と言っていました！友達何ぞめ気になっていました！！でもおいしかったです！」→サメは「かまぼこ」や「はんぺん」などの加工食品によく使われています。サメの肉は低カロリー、低脂質、高タンパク質なので良質なタンパク源ですね♪サメはヨシキリサメを使いました。2/16(3-2)「豚肉がおいしい。まず私が最初に思い浮かべたのはそれだった。口に入れた途端、孤独を満たしてくれるような香りとともに肉汁があふれ出す。噛むと、しっかりと脂肪の乗った豚肉から、味が出てくる。その時、私は、ここが南国なのか…と、冬を忘れるほどの温かさが心と体を満たしてくれた。きっと、この温かさはしょうがなのだろう。まるで、しょうがに恋をしてしまいそうだ。そうだ、この気持ちは、きっと温かな愛情なんだ。4時間目あたりは、ひもじく寂しい思いをしていた時が嘘のようだ。今はこの温かな愛情に満たされている。きっと私はこの気持ちを忘れないだろう。私はこの気持ちをみんなに知ってほしい。悲しい時、この気持ちを思い出してほしい。そうすれば…いや、私は何を言っているのだろう。もうみんな知っているじゃないか。今日のこの豚肉～しょうが～を…。馬鹿は私だったみたいだ。はは、またこの楽しみに会えるまで、授業を受けるとしよう。」→大作をありがとうございます！校長先生も『すごいね～小説みたいだ！』と感心していました♪2/19(3-2)「昨日ドラマで、お金持ちの人が『ポークストロガノフを食べたい』と言っていたシーンを見ただんですけど、『いいな～どんな味がするんだろう』と思っていたら、給食に出たので本当にびっくりです！！貴族料理美味です♡豚肉でもすごく美味しかったです♡なんて偶然！ロシア料理を美味しく食べてもらえて嬉しいです♪今年度もたくさんのコメントをありがとうございます。来年度もぜひコメントを書いてくださいね。