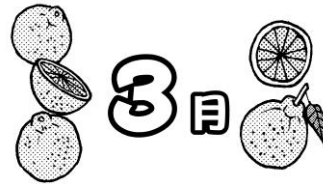


# 給食だより



令和4年2月25日  
荒川区立第三中学校  
校長 小柴 憲一  
栄養士 金山 桜子

3月1日より、対面授業が始まります。ルールを守った給食準備や黙食を徹底し、安心して給食時間を過ごせるよう、引き続きご協力をお願いします。また、手洗いやマスクの着用と合わせて、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけて、より一層体調管理に気をつけていきましょう。

## 3月の給食目標

### 1年間の食生活について反省しよう

#### 免疫力の向上と心の健康に！ 今こそ「腸活」

脳と腸はつながっていて、腸が健康な状態だと脳がストレスに抵抗する力も高まると言われています。心と身体の健康のためにも、この機会に腸を健康に保つ(=腸活)に取り組んでみてはいかがでしょうか？



#### 脳と腸の関係

腸は食べ物を消化するだけでなく、自律神経やホルモンで脳とやりとりをしています。

- ★ 脳でストレスを感じると ⇒ 腸で下痢、腹痛など
- ★ 腸が健康だと ⇒ 脳のストレス耐性・全身の免疫力が向上

#### ① 腸活に効果的な食品を積極的に！

- ・発酵食品・・・納豆、みそ、漬物、ヨーグルト、チーズなど  
⇒<朝食>納豆ご飯+みそ汁 <間食>ヨーグルトやチーズ など
- ・食物繊維を多く含むもの・・・野菜、海藻、いも、雑穀、きのこなど  
⇒野菜はサラダよりもスープやお浸しにするとかさが減って食べやすいです。

#### ② 十分な水分補給を！

排便をうながすはたらきがあります。

マスクをしていると、のどのかかわきを感じにくいので「かくれ脱水」に注意！


参考：少年写真新聞社中学保健ニュース（令和3年8月28日号）



## 3年生リクエスト給食 結果発表！



3年生の皆さんが食べる給食の回数も残り少なくなってきました。最後の思い出にリクエスト給食を行うため、3年生にアンケートを実施しました。3年生のみなさん、ご協力ありがとうございました。

<b>主食(ご飯)</b> 1位 キムチチャーハン (29票) 2位 カレーライス (23票) 3位 ビビンパ (16票) カレーライスをおさえ、キムチチャーハンが第1位！ピリッと辛いキムチチャーハンは、三中の人気メニューです。	 <b>主食(パン・麺)</b> 1位 きな粉揚げパン (33票) 2位 みそラーメン (31票) 3位 ココア揚げパン (21票) 揚げパンは、「給食でしか食べられない味だから食べたい！」との声多数！
<b>主菜</b> 1位 鶏肉のから揚げ (36票) 2位 ジャンボ揚げ餃子 (29票) 3位 肉じゃが (13票) 昨年に引き続き、から揚げが人気でした。意外にも(?)、今年は肉じゃががランクイン！	 <b>副菜</b> 1位 ぱりぱりサラダ (47票) 2位 かみかみサラダ (18票) 3位 青のりポテト (16票) ぱりぱりサラダは、揚げたワンタンの皮がのっているサラダです。
<b>汁物</b> 1位 豚汁 (38票) 2位 かきたま汁 (15票) 3位 コーンスープ (10票) 給食の豚汁は、野菜がたっぷりて具たくさん。給食当番は、食缶の底からしっかり混ぜながらよそってくださいね。	 <b>デザート</b> 1位 豆腐のチョコレートケーキ (19票) 2位 大学いも (14票) 3位 ブラウニー (13票) 豆腐のチョコレートケーキは、米粉を使っているのもっちり！乳、卵、小麦不使用なので、食物アレルギーがある人も食べることができます。

上位メニューの一部は、3月の献立に登場します。お楽しみに！

また、「3年生最後の給食で食べたいメニュー」第1位の結果は、裏面を見てください。