

給食だより



2月

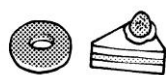
令和3年1月29日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 恵一
栄養士 金山 桜子

2月3日は立春です。暦のうえではもう春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の対策もまだまだ気が抜けません。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

2月の給食目標 食事と健康について考えよう



防ごう！未来の生活習慣病



生活習慣病とは、食事や運動などの生活習慣が、発症・進行にかかわる病気のことです。欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活などを長い間続けていると、肥満や生活習慣病になりやすいと言われています。子どもの頃の生活習慣は、大人になっても続くことが多いため、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

間食を見直そう！

間食4つのポイント

上手に間食をとりよう

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとりよう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維 /
ヨーグルト 干しぶどう さつまいも

④ 成分表示を見て選ぼう

間食は、勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます。でも、とりすぎには注意が必要です。4つのポイントをおさえて、上手に間食をとるようにしましょう。

脂質・糖質・塩分のとりすぎに注意！



3年生リクエスト給食 結果発表！

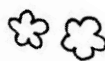


3年生の皆さんが食べる給食の回数も残り少なくなってきました。最後の思い出にリクエスト給食を行うため、3年生にアンケートを実施しました。3年生のみなさんご協力ありがとうございました。

主食	主菜
1位 きなこ揚げパン (35票)	1位 から揚げ (57票)
2位 みそラーメン (33票)	2位 ジャンボ揚げ餃子 (53票)
3位 キムチチャーハン (24票)	3位 春巻き (10票)

副菜・汁物	デザート
1位 ぱりぱりサラダ (33票)	1位 大学芋 (21票)
2位 豚汁 (23票)	2位 アイスcream (20票)
3位 ワンタンスープ (22票)	3位 チョコスコーン (16票)

上位のメニューは2、3月の献立に一部取り入れていきます。楽しみにしててくださいね。1、2年生は3年生になったらどんなメニューをリクエストするかぜひ考えてみてください。

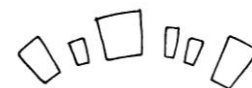


愛媛県産のまだいが登場します！



まだまだ新型コロナウイルス感染症の感染拡大の終息が見えない中、日本各地で水産物の流通量が減少しています。流通量が減って在庫が増え、価格が大きく下がるなどの影響が出ています。

私たちがこの先もおいしい魚を食べ続けるためには、生産者への継続的な支援が必要です。今月は、学校給食に食材を納入する業者の集まりである関東給食会が経費を補助し、愛媛県産のまだいを給食で提供することになりました。



<2月9日の献立>

- ・たい飯
- ・五目卵焼き
- ・宇和島じゃこ天のみそ汁
- ・でこぼん

当日は、たい飯にして提供します。また、同じく愛媛県宇和島市の名物じゃこ天と愛南市の麦みそを使用してみそ汁を作ります。電子黒板で、愛媛県の食文化についても紹介するので、ぜひ注目してくださいね。

