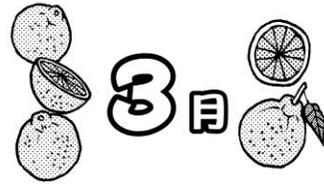


給食だより



令和8年2月27日
荒川区立第三中学校
校長 下斗米 八穂
栄養士 今野 愛佳

寒さが和らぎ、春はすぐそこまで来ています。3月、1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や給食時間の過ごし方を振り返り、新しい学年や卒業後の目標を考えてみませんか？

3月の給食目標

1年間の食生活について反省しよう

1年間の食生活を振り返ってみよう

3学期も残りわずかとなりました。1年間の自分の食生活や給食時間の過ごし方を振り返ってみて、よくできたことや、直すべきところはあるでしょうか？反省をして、これからの生活に生かしていきましょう。

チェック欄にチェックをしながら1年間の食生活を振り返ってみましょう！

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べることができた 	<input type="checkbox"/> 一口30回噛む事を意識して食事ができた 	<input type="checkbox"/> 量や時間を決めて間食をとることができた
<input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べることができた 	<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物でも食べてみようとした努力をした 	<input type="checkbox"/> はしの使い方など食事のマナーを身につけられた
<input type="checkbox"/> 季節や行事の料理を知ることができた 	<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手をきれいに洗うことができた 	<input type="checkbox"/> 食事の準備、片付けを率先して行った

3年生リクエスト給食 結果発表！



3年生の最後の思い出作りにリクエスト給食を行うため、アンケートを実施しました。ご協力ありがとうございました。2月の給食でランキング上位の献立をいくつか出しましたが、3月の給食にも登場しますのでお楽しみに！また「卒業前の最後の給食で食べたいメニュー」第1位の結果は、裏面3月17日の献立を見てください。

主食

- 1位 みそラーメン (40票)
- 2位 きなこ揚げパン (37票)
- 3位 ココア揚げパン (23票)

みそラーメンは不動の人気です。揚げパンはきなこ派、ココア派に二分されました。

主菜

- 1位 鶏のから揚げ (50票)
- 2位 ジャンボ揚げ餃子 (42票)
- 3位 デミグラスハンバーグ (32票)

揚げ物が人気でした。鶏のから揚げは卒業お祝い献立で召し上がれ。

副菜・汁物

- 1位 パリパリサラダ (57票)
- 2位 豚汁 (35票)
- 3位 ツナサラダ (26票)

パリパリサラダが大人気！揚げたワンタンの皮ののっているサラダです。

デザート

- 1位 抹茶プリン (29票)
- 2位 おかしな目玉焼き(カルピス) (22票)
- 3位 ココアプリン (20票)

デザート部門は、プリンやゼリーに人気が集まりました。

3年生の給食の思い出

3年生のアンケートより、給食の思い出を一部紹介します。(抜粋)

●献立の思い出

- ・『セルフおにぎり』 防災をテーマにした給食でセルフおにぎりが出た時に、誰が一番上手く握れるかみんなで競ったこと。
- ・『麺類の献立』 麺類の日の喜びは今でも忘れられない思い出です。
- ・『サラダ』 野菜は全部おいしくてお腹に余裕があるときはほぼおかわりしてました。
- ・『お絵かきオムライス』 オムライスのお絵かきが楽しかったし美味しかったです。

●給食時間の思い出

- ・高校になったら給食がなくなるなんて、大事な人と離れてしまうように悲しいです。
- ・お米の食べ比べのスライドと給食が印象に残っています。
- ・給食の時間にみんなでおかわりじゃんけんをしたのが楽しかった。
- ・絵本に出てくる料理が実際に給食に出たのが印象的だった。
- ・小学校までは苦手だった魚系の給食がおいしく食べれるようになりました。

3年生の皆さんご卒業おめでとうございます。三中で食べる給食も残り少なくなってきました。給食が楽しい思い出の1つとなっていたら嬉しいです。