

給食だより



2017. 3

川口市立里中学校
栄養士 齋藤

3学期も残りわずかとなりました。この1年、どんな給食の思い出ができましたか？食事と体の健康は密接に結びついています。下の項目をチェックして、1年間の食生活を振り返りましょう。

1年間の食生活を振り返ろう！

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は、生産者や調理員など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



②食べる前に手洗いをを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど、健康に気をつけることができましたか？



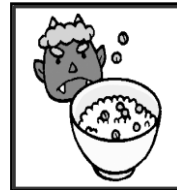
⑤配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



— 3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます —

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。

「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。日本人は中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減る傾向があるというデータもあります。みなさんは成長期の真っただ中。牛乳や乳製品などカルシウムを多く含んだ食品を、とくに意識してとり続けてほしいと思います。



☆お知らせ☆

- ①箸持参の取組にご協力をお願いします
3学期より、1・2年生は箸持参の取組を行っています。献立表に○がついている日は、忘れずに持参しましょう。
- ②里中学校のホームページをご覧ください
里中のホームページに給食に関する情報を掲載しています。ホームページ左側の「給食室より」をクリックすると、献立表や給食の写真、旬の食べ物紹介、給食だよりなどがご覧いただけます。

献立紹介

1日（水）ひなまつり献立

春のちらし寿司 牛乳 すまし汁
厚焼たまご 桜もち



春の食材がたくさんつまった献立です。ちらし寿司には、今が旬の「ふき」、すまし汁には「菜の花」が入っています。一足早いひなまつり献立です。

『菜の花』…カリウムやカルシウム、カロテン、ビタミンCや食物繊維などが多く、栄養豊富です。花が開いたものよりも、つぼみのもので切り口が新鮮なものを選びましょう。



卒業・進級 お祝い献立

14日（火）お祝いロールケーキ
23日（木）お祝いいちごゼリー



14日は、3年生の給食最終日です。卒業をお祝いして、ロールケーキがつきます。

23日は、1・2年生の給食最終日です。進級をお祝いして、いちごゼリーがつきます。