

給食だより



2018. 3
川口市立里中学校
栄養士 齋藤

☆毎月19日は食育の日☆

1年間の食生活を振り返ろう

1年間、さまざまなテーマで食と健康について紹介してきました。これまでの内容を思い出しながら今年度の食生活はどうだったか、振り返ってみましょう。

<p>食べ物の栄養について理解できましたか</p>	<p>給食の準備と片付けがしっかりとできましたか</p>	<p>毎日残さず食べることができましたか</p>	<p>よくかんで食べる習慣は身につきましたか</p>
<p>楽しく給食を食べることができましたか</p>	<p>感謝して食べることができましたか</p>	<p>行事食など日本の伝統料理に関心が持てましたか</p>	<p>郷土料理について理解が深められましたか</p>

— 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、ぜひ里中の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、特に意識して摂り続けてほしいと思います。

献立紹介

7日(水) 大分県の郷土料理

とりめし だんご汁 太刀魚のフライ

とりめし: 大分県大分市南部地区に伝わる料理で、鶏肉とごぼうの



炊き込みご飯です。猟師が来客をもてなすために鶏肉を使って作っていた料理で、おもてなしの席には欠かすことのできない郷土の味として広まりました。

だんご汁: 小麦粉をこねて作った平たいだんごを季節の野菜と一緒にみそ汁に入れた郷土料理です。給食ではすいとんを入れました。



太刀魚のフライ: 大分県国東半島周辺や豊後水道でよくとれる魚で、細長い体と身の厚さが特徴です。



20日(火) うの花炒り煮

うの花は大豆から豆腐を作る時の豆乳をしぼった後に残ったものです。うの花は、白い花を咲かせる「うつぎ」に似ているため、頭文字を取って名づけられました。大豆のしぼりかすですが、栄養価が高く、食物繊維や鉄分がたくさん含まれています。

1月24日から30日の「全国学校給食週間」の取組で、給食委員会を中心として、給食当番のチェックと残量調査を行いました。

<給食当番のチェック>

- ・白衣、帽子を着用しているか
- ・いただきます、ごちそうさまが時間内にできたか
- ・調理員さんへの挨拶がしっかりとできたか

☆チェック項目がすべてOだったクラス☆
2年1組 2年3組
3年1組

<残量調査>

- ・給食週間中、残量がなかったか

★残量ゼロだったクラス★
1年2組 1年3組
2年1組 2年2組 2年3組
3年1組 3年4組

これからも食べ物に感謝して残さず食べましょう!