



給食だより 3月号

平成31年2月28日
港区立高陵中学校

寒さが少し和らぎ、春の気配が感じられるようになってきました。今年度も残り1か月となり、今のクラスで食べる給食もわずかとなります。みんなで楽しい給食時間にしましょう。また、この1年間の食生活や給食を通して学んだことを振り返ってみましょう。

食生活や給食を通して学んだことを振り返ろう

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、栄養士など多くの人々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行う他、栄養バランスの良い食事をとるなど健康に気を付けることができましたか？



⑤配膳や盛り付けを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたりし、相手を思いやることができましたか？



③学校給食には色々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自分達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？



桃の節句（3月3日）

桃の節句は、「上巳の節句」ともよばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。雛人形を飾る風習は室町時代頃に始まり、一般に広まったのは明治時代以降といわれています。それまでは、紙の人形を川に流し、厄払いをしていたとされています。桃の節句では、はまぐりのお吸い物やひし餅、ちらし寿司などを食べる習慣があります。



<給食レシピ紹介> ピザトースト（8日）4人分

朝ご飯におすすめです！

材料 ()は目安量です。

- ・食パン 4枚
- ・炒め油 適量
- ・にんにく 1/2片
- ・ベーコン 30g
- ・玉ねぎ 120g(小1個)
- ・ピーマン 20g(1/2個)
- ・マッシュルーム 35g(3個)
- ・ホールトマト 60g(1/4缶)
- ・塩・こしょう 少々
- ・乾燥バジル・オレガノ 少々
- ・ミックスチーズ 80g

作り方

- ① にんにくはみじん切り、ベーコン・ピーマンは短冊切り、玉ねぎ・マッシュルームは薄切りにする。
- ② フライパンに油をしき、にんにくとベーコンを炒める。
- ③ 玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームを加え炒める。
- ④ トマトを入れ、塩、こしょう、バジル、オレガノで味付けをする。
- ⑤ 食パンに④をのせ、チーズをのせる。
- ⑥ トースターでチーズが溶けるまで焼く。

家族で食卓を囲もう

皆さんの家庭では、家族がそろって食事をしていますか？
毎日食卓で顔を合わせ、何気ない会話をしていると、互いの心や体の調子を知ることができます。また、食事のマナーが自然と身に付いたり、家族でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、「孤食」（一人きりで食べる）や「個食」（一人ひとりが好きなものを食べる）が多くなると、栄養が偏ったり、食事のマナーがおろそかになったりしがちです。
家庭での食事の時間を振り返り、家族で過ごす時間を大切にしてみませんか。



こんな食事になっていない？ 避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことではありません。こんな「こ」食になっていませんか？

<p>孤食</p> <p>一人だけで食べる</p>	<p>個食</p> <p>みんなで食事をしても、違うものを食べる</p>	<p>子食</p> <p>子どもだけで食べる</p>
<p>固食</p> <p>同じものばかり食べる</p>	<p>濃食</p> <p>濃い味つけのものばかり食べる</p>	<p>粉食</p> <p>パンやめん類など、粉からつくられたものばかり食べる</p>
		<p>小食</p> <p>ダイエットのために、必要以上に食事を減らす</p>