

3月給食だよ

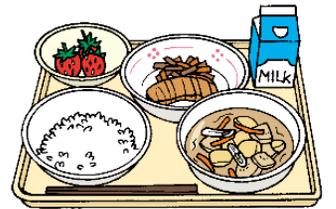


令和5年度 流山市立八木中学校

寒さもだんだん和らぎ、春がすぐ近くまで来ていますね。1年間、給食にご協力いただき、ありがとうございました。3年生の給食が残り少なくなり寂しいですが、給食最終日まで楽しんで食べてください。

* 1年間のまとめをしよう *

3月は1年の締めくくりの月です。1年間、楽しく、おいしく、マナーを守って食事をする事ができたでしょうか。1年間をふり返り、給食を通して学んできたことを、これからの食生活に活かしてほしいと思います。



～食生活についてふり返ってみよう～

□ バランスの良い食事のポイント

1食の中で、3つのグループ（主食・主菜・副菜）をそろえることがおすすめです。また、1日の中でくだもの（主に体の調子を整えるもの）や乳製品（主に骨をつくるもの）を取り入れるとさらにバランスが良くなります。給食のない日は積極的に牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べましょう。

□ 丈夫な歯を作ろう



だ液には虫歯を防ぐ働きをする成分が含まれるので、よくかみましょう。また、よくかむことは、虫歯予防だけでなく、消化吸収を良くすることや、将来の肥満の防止にもつながります。食べた歯磨きをすること、歯を丈夫にするカルシウムの多い食品（乳製品・小松菜・納豆・ひじき・小魚・わかめなど）やかみごたえのある食品（食物繊維の多いごぼうなどの野菜、海藻、きのこ、種実など）を食べることも心がけると良いですね。

□ 生活リズムを整えよう

長い休み中に、夜ふかし→夜食→朝寝坊→朝食欠食…といった悪循環の生活リズムになっていませんか？望ましい生活リズムの基本は、早寝早起き・きちんと一日三食食べることが基本です。これからの春休みも引き続き、学校がある日と同じように、規則正しい食事時間を心がけましょう。

□ 風邪を引きにくい生活習慣を心がけよう



抵抗力を高め、体をつくるもととなるたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）、のどや鼻などの粘膜を健康に保ち、免疫力を高める働きやストレスに強い体作りに関わるビタミン類（野菜・くだもの）が必要です。

春は気温が高くなる日が増えるものの、まだ寒い日もあり、体調を崩しやすい時期です。冷たい飲料の飲みすぎは避け、香辛料やねぎ、しょうがなどの香味野菜を取り入れるなど、体を温めることも大切です。

給食メニュー紹介(1/30実施)

『流山みりんのいもけんぴ』



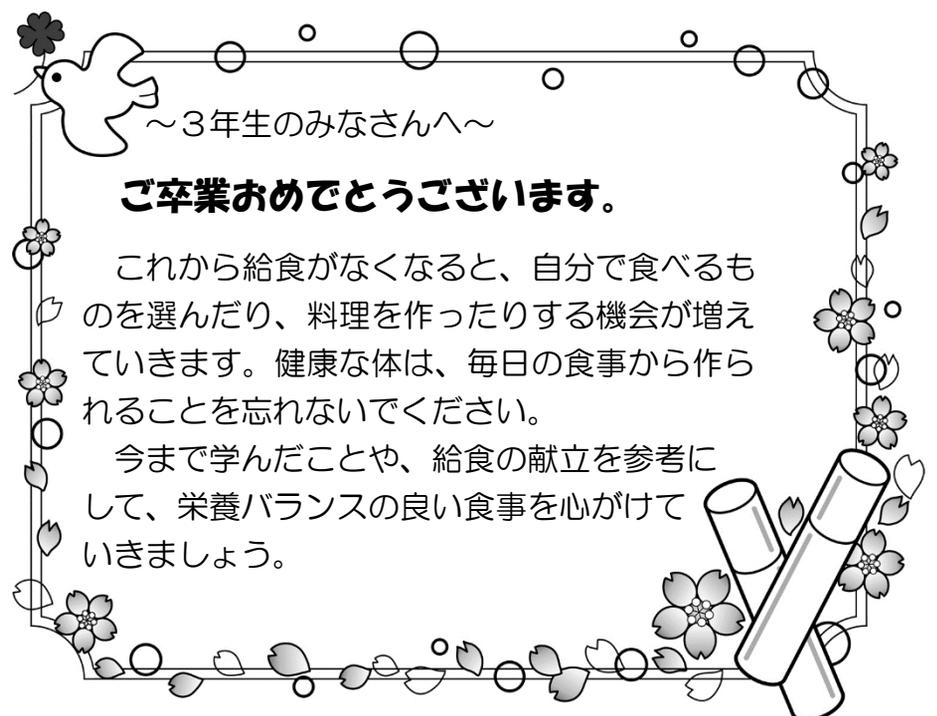
タレに、流山の特産物である、みりんを使いました。砂糖のみの味とは違い、やさしく、深い甘味に仕上がるのが、みりんの特徴です。

【材料】(作りやすい分量)

- さつまいも 1本(250g) ・揚げ油 適量
- みりん(できれば本みりん) 大さじ1・1/2
- 水あめ 小さじ1 ・黒ごま 小さじ1・1/2

【全量: 556kcal たんぱく質 3.6g 食塩相当量 0g】

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと細く切る。(5mm幅×5cm長さ位)
- ② ①のさつまいもを揚げ油でカリッと揚げる。(高温で短めに)
- ③ みりんを加熱して、アルコールを飛ばす。トロットするまで煮詰める。水あめを加える。
- ④ ③のタレに、②のさつまいも、黒ごまを合わせて完成!



～3年生のみなさんへ～

ご卒業おめでとうございます。

これから給食がなくなると、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきます。健康な体は、毎日の食事から作られることを忘れないでください。

今まで学んだことや、給食の献立を参考に、栄養バランスの良い食事を心がけていきましょう。