



給食だより

平成21年 3月
さいたま市立岸中学校

春の訪れとともに、1年間の締めくくりの時期を迎えました。給食だよりでは、毎月給食や食に関する様々の情報をお知らせしてきました。ぜひこの時期に1年間の食生活を振り返り、心身ともに健康に新しい学年を迎えることが出来れば良いと思います。

1年間の食生活を振り返ってみましょう

バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜のそろった食事をする事が出来ましたか？

主食 ... ご飯・パン・麺類 など(エネルギーのもとになる栄養素)

主菜 ... 肉、魚、大豆製品、卵 など(体を作るたんぱく質)

副菜 ... 野菜、海藻、きのこなど

(ビタミン・ミネラルなどの体の調子を整える栄養素)

いろいろな食品をとることを心がけましょう。

朝ごはん

早寝早起きをし、しっかりと朝ごはんを食べましたか？

朝ごはんの効果

- ・体のリズムを整える
- ・体温を上げる(やる気と力が出る)
- ・脳のエネルギー補給(集中力・記憶力が高まる)



間食の取り方

時間や量、内容を考えて取ることができましたか？

- ・食事の前や、夜の遅い時間は控える
- ・砂糖や脂肪の多いものとりすぎに注意する
- ・間食の役割 ... 不足している栄養の補給、心身をリラックスさせる

食事のマナー

感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができましたか？

良い姿勢で食事をする事ができましたか？

食器を丁寧に扱う事ができましたか？

楽しい雰囲気でする事ができましたか？

給食では、自分の住んでいる地域や日本の食文化を知り興味や関心を持つことを目標に、今年度も埼玉県産の食材を使った献立や、日本の郷土料理、行事食の献立を多く取り入れさせていただきました。来年度は世界の料理を取り入れた献立も実施したいと考えています。



3月3日はひな祭りです



ひな祭りとは...

ひな祭りは、「桃の節句」とも呼ばれています。身に付いた汚れ(悪心や病魔)を流すために草やわらで作った人形で体をなでて、それを海や川に流しておはらいをしたことが始まりだと言われています。

ひな祭りにまつわる食べ物

ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、色をつけて作ります。主に桃色・緑色・黄色・白の4色で、四季を表していると言われています。1年の四季を通じて健康に過ごせますよという願いが込められています。

ひしもち



ひしもちは上から、赤・白・緑の組み合わせが一般的です。

赤(くちなし)...魔除け 白(ひしの実)...清浄 緑(よもぎ)...健康
また、赤は桃の花、白は雪、緑は新しい芽を表しています。もちには昔から魔除けの力があると言われています。健康を願ってお供えします。

ご卒業おめでとうございます

卒業のお祝い献立として3年生の給食最終日(10日)にお赤飯を予定しています。

楽しかった学校生活を思い出しながら、中学校での最後の給食時間を過ごして下さい。

3年生の皆さんは卒業すると、自分で昼食を選ぶ機会があると思います。給食の献立を思い出して、いろいろな食品をバランス良く食べるようにしましょう。

