



令和3年2月26日  
台東区立忍岡中学校  
校長 平井 邦明  
栄養士

今年度の給食も来月で終わりとなります。忍岡中学校の給食はいかがでしたか？皆さんに、栄養バランスが良く、おいしい給食を提供することで給食時間が充実した時間となってほしいという思いで1年間給食を調理してきました。

3年生の皆さんの中には、人生最後の給食になる人もいます。これからの食事は、自分自身で量や栄養バランス、食事の時間などを考えながら生活してください。

★今月の目標★ 1年間の食生活を反省しよう

### リクエスト給食を実施します！

リクエスト給食とは、今までに食べた給食の献立の中から、もう一度食べたいと思ったものを皆さんにリクエストしてもらうものです。全校生徒を対象に行ったアンケートを給食委員が集計し、クラスで一つリクエストする献立を決めました。アンケートへの御協力ありがとうございました。

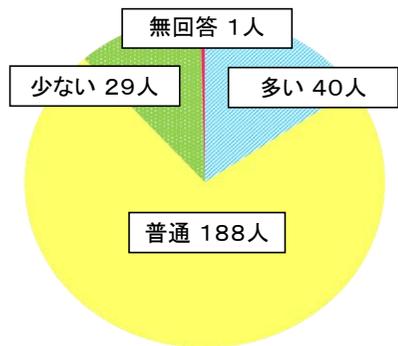
今年度は、主菜(おかず)のリクエストをもらいました。

	1組	2組	3組	4組
1年	ジャンボ餃子	鶏の唐揚げ		
2年	ジャンボ餃子	ジャンボ餃子	ジャンボ餃子	
3年	鶏の唐揚げ	ジャンボ餃子	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ

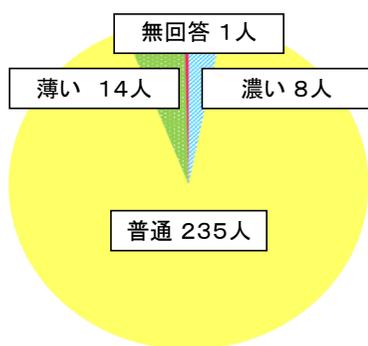
※リクエストに選ばれた、ジャンボ餃子と鶏の唐揚げは3月の献立に入っています。楽しみにしてください。

リクエスト給食のアンケートと併せて、給食に関するアンケートを行いました。(258名から回答がありました。)

1. 給食の量はどうか



2. 給食の味付けはどうか



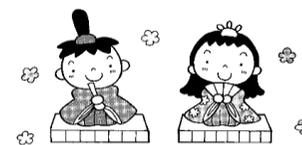
給食の感想などを記入する欄には、たくさんの「おいしいです」という感想や、朝早くから給食の準備をしてくださっている調理員さんへの感謝の言葉などが書かれていました。

### 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

ひな人形を飾る風習は、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、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。

桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。3月3日の給食では、ちらしずしやひしもちをイメージした雑ゼリーを提供します。楽しみにしてください。



### 健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンやミネラルは体内での働きが異なるため、健康に過ごすには、これらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

成長期は、筋肉や骨などが大きくなり、体が作られる時期です。体が作られるので、身長が伸び体重が増えます。

体重が増えると「太った」と思い、中にはダイエットの必要がないのに食事制限をする人もいます。不必要なダイエットにより、体に必要な栄養やエネルギーが不足して、成長が遅れたり、止まったりしてしまうこともあります。

### 1年間の 総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- 朝食を毎日とった
- 規則正しい時間に食事をした
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 食品表示を見るように心がけた
- 地域の食材や食文化について理解した

