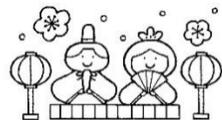
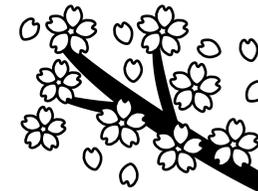


# 3月 給食だより



令和6年2月29日  
台東区立忍岡中学校  
校長 金栄 晃弘

## 3年生 卒業リクエスト給食②



今年度の終わりが近づいてきました。3月は給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学にむけて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

今月も3年生の卒業リクエストメニューが登場します。穴あきクイズの答え合わせもかねて、3年生は自分がリクエストしたものが入っているのか、いつ登場するのか、ぜひチェックしてくださいね。アンケートの際に書いてくれたコメントも一部紹介します♪



### 3月3日は桃の節句・ひな祭りです



ひな祭りはその季節の花から「桃の節句」とも言い、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

#### ★ひな祭りにお供えする食べ物と、その意味を線でつないでみよう！★

ひしもち・ひなあられ 	ちらし寿司 	うしお汁 	白酒 
女性の厄除けになる	ある3色を使って、健康を祈る	夫婦円満、幸せな結婚を願う	縁起の良い具で健康と幸福を願う

#### 1位 フルーツポンチ(33票) 2位 あげパン(26票) 3位 ラーメン(22票)



味付けもリクエスト！  
ココア味です♪



- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 4位 カレーライス(19票)  | 8位 ビビンパ(11票)   |
| 5位 たまごとうどん(17票) | 同率 9位 杏仁豆腐(8票) |
| 6位 大学芋(15票)     | 同率 9位 からあげ(8票) |
| 7位 ジャージャー麺(12票) |                |

#### ●ちなみに3学年の先生のリクエストは・・・

- 3-1 大谷先生 「親子丼、ミートソーススパゲティ、みそラーメン、大学芋」
- 3-2 大森先生 「わかめごはん、カレーライス、ラーメン、フルーツポンチ」
- 3-3 吉村先生 「たまごとうどん、唐揚げ、ラーメン、フルーツポンチ」
- 升井先生 「チャーハン、唐揚げ、シューマイ、杏仁豆腐」
- 坂田先生 「エビクリームライス、春巻き、フルーツポンチ」
- 中村先生 「まぜごはん、揚げパン、麻婆豆腐、クッキー」

でした♪

#### 3年生の一言コメント紹介コーナー



- ・高校に行っても自慢できる味でした。
- ・卒業したらこの味が食べられなくなると少し寂しいです。
- ・全部おいしくて、おかわりもたくさんあって、充実感ハンパないです。
- ・毎日給食を食べるために学校に行くくらい給食が大好きです。
- ・給食をいつも楽しみに学校に来ています！全部おいしいのでとても迷いました。
- ・お世辞とかじゃなくて、何回おかわりしても足りないくらいおいしかったです。

お礼や嬉しい言葉をたくさん書いてくれました。ありがとう♪調理員さんにも伝えます！その他、「大盛りの肉じゃが食べた〜」「海藻サラダがおいしかった」「フルーツヨーグルト！！」など大好きなメニューをあげてくれた人もいました♪  
御協力ありがとうございました。みなさんが給食大好きで嬉しいです！

今年度の給食も残り14回(3年生は12回)となります。最後まで、おいしく楽しく食べてくださいね。 栄養士 より



### 春休みに 朝食を自分でつくってみよう

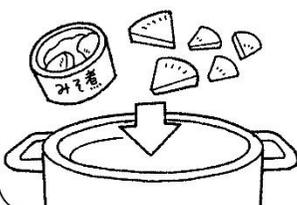


家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスに気を付けるといいですね。

#### ちよい足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

##### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

##### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えてみましょう。食べごたえがアップします。