

給食だより3月号

さいたま市立桜木中学校

給食室

今年度の給食もあと数回となりました。もうすぐ卒業、進級ですね。

毎日の勉強や部活に打ち込み、学校生活を充実させて自分の力を十分に発揮するには「健康的な体作り」が重要です。そのためには好ましい食生活を送りましょう。「早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動・休養」を心がけ、特に朝食は一日の始まりで重要です。しっかり食べてベストコンディションで望みましょう。

生徒が家庭科の授業で考えた献立

1月の給食週間にて「3年生が家庭科の授業で考えた献立」から、料理の取り合わせ、栄養のバランスが良いものを給食で実施しました。

3年2組 H.Tさん『和食給食』

1月29日(水)「麦ご飯 牛乳 さばの生姜煮 豚汁 海藻サラダ 果物」

献立を立てたポイントは「授業で毎日の食事では、2群の牛乳、乳製品、小魚海藻4群の野菜が足りないということが分かりました。牛乳やサラダなどを意識的に使い補いました。和食が好きなので主菜を煮魚、副菜を海藻サラダにしました。」この献立は秋から冬が旬の脂がのったさばを生姜しょうゆ味で煮だ「さばの生姜煮」をメインに、体が温まり野菜や大豆製品がたくさん摂れる「豚汁」を汁物に、副食の「海藻サラダ」はカルシウムや食物繊維も豊富で栄養バランスの良い献立です。また、さばの脂には脳を活性化させるDHAや、血液をサラサラにし動脈硬化や脳卒中予防に有効なEPAなど体調を整える働きがあります。



給食委員会の発表から

2月5日(火)の生徒会朝礼は給食委員会による発表でした。

ある日の給食時間から給食のルールやマナーについて劇による発表でした。内容は「給食の準備・会食やお箸のマナー・食器を大切に扱おう」でした。給食の食器は乱暴に扱うと割れてしまいます。大皿は935円、グリーンのお碗は802円、ピンクのお碗は706円、小皿は624円です。全部4種類では3,067円になります。割らないように注意して使いましょう。本館1の校長室の近くに「嫌い箸」の掲示物があります。

みなさんご覧ください。

