

# 3月 食育だより

意岐部中学校  
2024.3

徐々に気温が上がり暖かさを感じられる日も増えて、春の訪れを感じられるようになってきました。

みなさんは学校や家でどのような食生活を送ってきましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、振り返ってみましょう。



## 1年間の食生活をふりかえろう

できた だいたいできた できなかった のあてはまるところに☑をしましょう。

① 毎日、朝食を食べた。



できた だいたいできた できなかった

② 食べる前に、きちんと手を洗った。



できた だいたいできた できなかった

③ 給食当番の時、エプロンマスク・三角巾をきちんとつけて準備をした。



できた だいたいできた できなかった

④ 協力して給食の準備や片付けをすることができた。



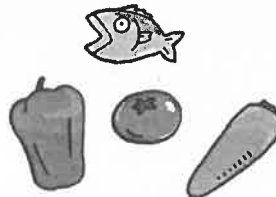
できた だいたいできた できなかった

⑤ 給食のルールや食事のマナーを守って、楽しく食事ができた。



できた だいたいできた できなかった

⑥ にがてなものでも、一口は食べるようにした。



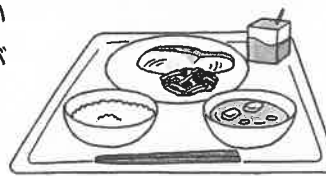
できた だいたいできた できなかった

⑦ 感謝の気持ちを持ち、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつができた。



できた だいたいできた できなかった

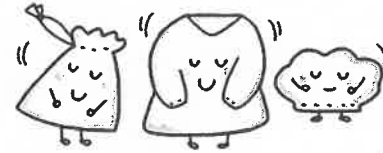
⑧ バランスの良い食事のとり方がわかった。



できた だいたいできた できなかった

来年度の給食は、4月10日(水)から開始される予定です。

エプロンや三角巾の洗濯  
1年間ありがとうございました



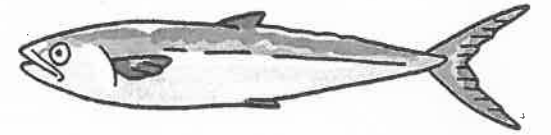
## 春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体をめざまさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

### 旬の食べ物

### さわら鱈



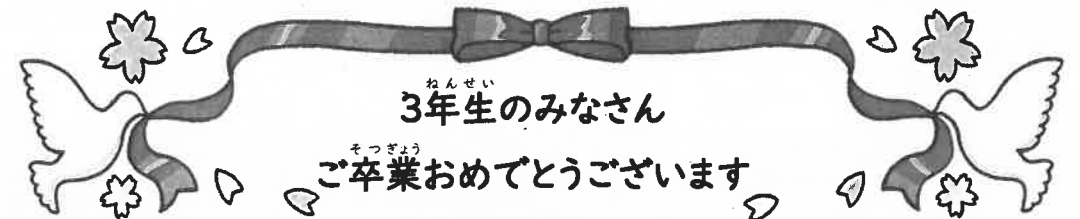
魚偏に春と書く鱈。日本では1年を通して、北海道から沖縄の広い範囲で獲ることができます。獲ることができる時期が地域によって大きく異なるため、旬が1年間で春と冬の2回存在しています。

鱈は3~5月にかけて、産卵のために瀬戸内海へやってきます。関西ではこの時期に多く獲ることができるため、春が旬とされています。春の鱈は、さっぱりとしていて、柔らかで淡白な味わいです。

関東では12~2月の産卵期前の「寒鱈」が好んで食べられており、冬が旬とされています。

冬の鱈は脂のりがよく、春が旬のものよりもこってりとした濃厚な味わいが楽しめます。

給食には、7日(木)に「さわらの煮つけ」が登場します。春の鱈を味わって食べましょう。



3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

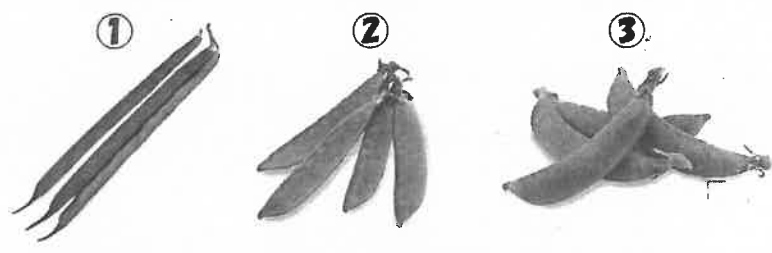
3年間の給食の思い出はありますか。3年生の給食時間は、1年生の時からとても楽しい時間でしたね。そして、よく食べてくれていましたね。こんなに大勢のなかまと同じものを食べる共食の機会は、今後ほとんどないので、あと数回の給食も楽しんでくださいね。これからも、誰かと食べることを楽しみながら、「食」と「自分」をたいせつにし、元気に充実した毎日を送ってください。

4月12日(水) 給食クイズ  
 今日のおかずは、ポークカレーです。  
 今日の給食のカレーに使われている肉は、  
 豚肉ですが、日本で最初に作られたカレーに  
 使われた肉は何でしょう？

- ① かえる
- ② ひつじ
- ③ すっぽん



5月26日(金) 給食クイズ  
 今日のおかずは、さやいんげんの炒め物です。  
 さやいんげんは、若いいんげん豆をさやごと食べる  
 ので、さやいんげんと呼ばれます。  
 さて、次のうち、さやいんげんは、どれでしょう？



6月2日(金) 給食クイズ  
 私は、今日の給食に使われているある食べもので  
 す。私は、だれでしょう？

- ① 私は、スイセンと間違われるほどそっくりな葉ですが、  
 特有のにおいがある野菜です。
- ② 私は、「おいしい」という意味の古語「美良」が変化した  
 言葉と言われています。
- ③ 私はマルチビタミン野菜と言われるほど豊富なビタミンと  
 食物繊維が含まれています。

7月10日(月) 給食クイズ  
 今日のおかずは、新しい献立のもずく汁です。  
 日本で食べられているもずくのうち、沖縄県産  
 はどのくらいでしょう？

- ① 50~70%
- ② 71~90%
- ③ 91%以上



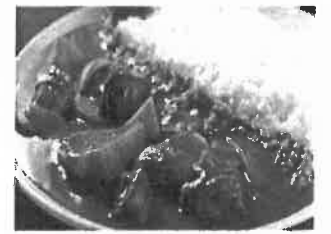
9月11日(月) 給食クイズ  
 今日のおかずは、千キン南蛮です。  
 千キン南蛮は、洋食店のまかない料理として  
 作られたのが始まりと言われています。  
 さて、千キン南蛮はこの郷土料理でしょう？

- ① 福岡県
- ② 大分県
- ③ 宮崎県
- ④ 鹿児島県



11月6日(月) 給食クイズ  
 今日のおかずは、米粉の千キンカレーです。中学  
 校給食には、カレーシチューと米粉のカレーシチューが  
 あるのを知っていましたか？米粉のカレーシチューにす  
 ることで、ある食品のアレルギーがある人でも食べられ  
 るように、工夫されています。さて、ある食品のアレ  
 ルギーとは何でしょう？

- ① 大豆
- ② えび
- ③ 乳製品
- ④ 小麦
- ⑤ たまご
- ⑥ そば



1月18日(木) 給食クイズ  
 今日のおかずは、新しい献立のガパオライスの具  
 です。くすは縄手南校後期課程の生徒会給食プロジェ  
 クトのみなさんが考えてくれた献立です。  
 ガパオライスは、タイ料理です。ガパオライスの  
 「ガパオ」とは、どんな意味でしょう？

- ① ひき肉
- ② にんにく
- ③ バジル



3月6日(水) 給食クイズ  
 今日のおかずは、コッペパンです。  
 コッペパンの「コッペ」は、フランス語の「クッペ」  
 からきていると言われていますが、クッペとはどん  
 な意味でしょう？

- ① 丸い
- ② 切る
- ③ 小麦粉



なんもんせいかい  
 何問正解できるかやってみよう！



答え：4月①、5月①、6月①、7月③、9月③、  
 11月①③④、1月③、3月③