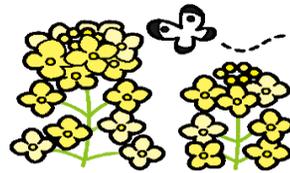
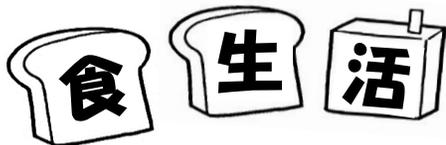


給食だより

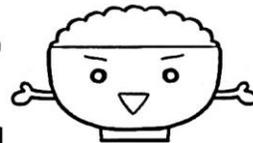


令和8年2月25日
西東京市立柳沢中学校

もうすぐ春のつぼみがほころぶ季節になります。今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学びました。給食が栄養になって体も心も大きく成長したことでしょう。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これから頑張りたいことを考えてみましょう。



の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

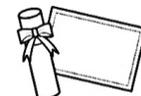
食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる



ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。



小・中学校と9年間食べてきた給食が残りわずかとなりました。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？12月に3年生を対象に、「今まで食べてきた給食の中で、最後に食べておきたい給食」ということで、「給食リクエスト・アンケート調査」を行いました。その集計結果1～3位(回答者86人)です。

主食

| | | |
|----|--------|-----|
| 1位 | ラーメン | 48票 |
| 2位 | カレーライス | 45票 |
| 3位 | 揚げパン | 30票 |

主菜

| | | |
|----|--------|-----|
| 1位 | ジャンボ餃子 | 45票 |
| 2位 | 鶏肉の唐揚げ | 39票 |
| 3位 | 鶏肉の照焼き | 23票 |

副菜・汁物

| | | |
|----|-----------|-----|
| 1位 | パリパリサラダ | 57票 |
| 2位 | 肉団子野菜のスープ | 45票 |
| 3位 | ワンタンスープ | 31票 |

飲物・デザート

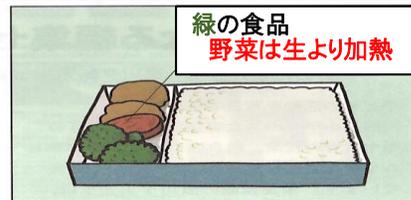
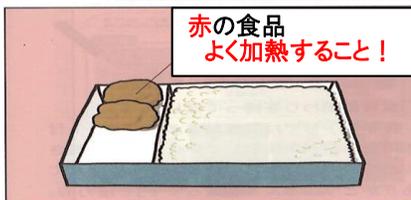
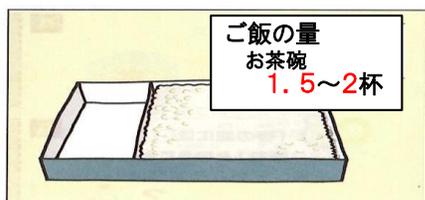
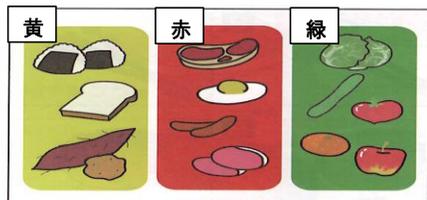
| | | |
|----|---------|-----|
| 1位 | フルーツポンチ | 37票 |
| 2位 | ケーキ | 35票 |
| 3位 | コーヒーミルク | 34票 |

今年も卒業記念リクエスト給食を実施しました。昨年と同様に各分野、人気メニューが並んでいます。

3月の献立では、3年生の好きなリクエスト給食が、いろいろな日に繰り込まれています。楽しみにしてください。

春休みに お弁当を作ってみよう！

3年生は卒業したら給食はないので、お弁当を持って行くことが多くなると思います。これを機にお弁当作りにチャレンジしてみよう！！



しっかり手を洗ってから始めましょう。さて、皆さんの体にとって大事なのは「栄養バランス」です。でもお弁当作りの時に5つの栄養素を考えるのは大変です。小学校で習った「赤・黄・緑」の食品で考えればいいのです。3色の食品が最低1つは入るようにしましょう。

黄色の食品で、お弁当に1番入ると思われるのはご飯ですね。まず、お弁当箱にご飯を入れます。女子に多いのですが、幼稚園の子が使うような小さなお弁当箱に、ちよっぴりご飯みたいな人もいます。これではエネルギー量が圧倒的に不足します。お茶碗の1.5~2杯は入れましょう。

赤の食品はお肉、お魚、卵、お豆腐などですが、お弁当に冷やっこなどは入れません。なぜでしょう？汁が出るし傷みやすいからです。お弁当に入れる物はよく火を通します。ウインナーソーテーやゆで卵もいいですね。ここでは鶏肉のから揚げを2コ入れました。

残りのスペースには緑の食品を入れます。野菜も生より加熱した物を入れましょう。ゆでたブロッコリーやにんじんも入れます。味はマヨネーズが好きですか？マヨネーズはかけてしまうとベチャベチャになり傷みやずくなります。小袋に入っている物をつけましょう。これで3食の食品が入ったお弁当のできあがりです。