

# 3月食育だより

渋谷区立広尾中学校  
令和3年3月5(金)第10号  
校長 山本茂浩  
栄養士 山本知佳

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。今年度も残すところ、あとひと月を切りました。食事中おしゃべりをすることはできませんが、残りの日々を大切に、友達や先生と少しでも楽しい給食時間を過ごして欲しいと思います。

3月の給食目標  
「1年の反省をしよう。」

3月食に関する指導目標  
「自分の食生活を振り返ってみよう」

## 和牛給食、和食月間給食を実施しました！

2月は給食のイベントが盛りだくさんでした。和食月間給食は新メニューを5日間、(4日間で提供予定でしたが、食器の都合で5日間に分けて提供しました)、そして2月26日(金)には和牛給食を提供しました。

和食月間給食は先月号でご紹介したとおりですが、実際提供してみると、メニューによって喫食状況には差が出てきました。魚献立は肉献立に比べて残る傾向にあるため、栄養士としても今後の課題だと思いました。和食月間給食への感想は人それぞれだと思いますが、1つ経験として覚えていてもらえたら嬉しいです。

和牛給食は、農林水産省の「和牛肉等販売促進緊急対策事業」の一環で実施されています。渋谷区の小・中学校では2月に1回和牛を使った献立を提供しました。本校はロシア料理の「ビーフストロガノフ」を提供しましたが、ほとんどのクラスで完食でした。現在のような美味しい和牛が食べられるのも、日本の畜産農家の方々が、長い歴史の中でたくさん改良を重ね、良い品質のものをらせるように労力と時間をかけてくださっているからです。牛肉に限らず、命をいただいているということで、それらに感謝すると同時に、食卓に出てくるまでに関わってくださっている方々にも感謝しながら、これからも食事をいただきたいですね。

## 成長期に必要な食事を考えよう～コンビニを利用する時のポイント～

中学生になると、自分で食事を決める機会が増えてきたでしょう。また、3年生は卒業すると給食が終わり、今後は昼食にコンビニを利用する人もいるのではないのでしょうか。コンビニは、いつでも手軽に、様々な食品を手に入れることができるので便利ですが、食品の選び方によっては栄養が偏ってしまいます。今回はコンビニを利用するときのポイントを紹介します。

### ① 栄養成分表示を見て選ぶ

販売されている加工食品には、栄養成分が表示されています。注意するのは、それが1食分なのか、100g当たりなのかです。個包装のもの等は、1個あたりの成分が表示されていることもあります。自分が食べようとしている量に含まれる栄養成分を把握しましょう。

### ② 主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食は糖質、主菜はたんぱく質、副菜はビタミンやミネラルの補給といった役割があります。例えば、お昼ご飯におにぎりを持っているとしたら、他の栄養素を補うためにゆで卵やサラダ、具だくさんの汁物等を買うことで、足りない栄養素を補うことができます。



注意!

「エネルギーゼロ」 ⇒ 食品 100g 当たり 5Kcal 未満

「カロリーオフ」 ⇒ 食品 100g 当たり 40Kcal 以下

どちらも必ずしも0Kcalというわけではなく、たくさん食べればエネルギーをとるようになります。他にも脂質やコレステロール、糖類、ナトリウムは、0と書かれていても微量含まれることがありますので注意しましょう。

# 1年間の給食を振り返りましょう!

「新しい生活様式」バージョン

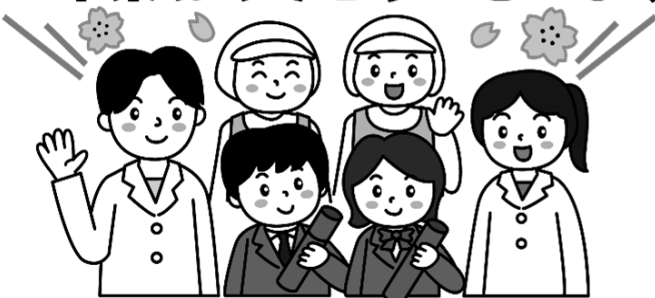


この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×を付けてみましょう。[ ]は自由に書きましょう。

<p>給食の前にしっかりと手を洗えた。</p>	<p>手を洗う時や、給食を配膳するとき等、前の人と間を空けて並べた。</p>	<p>給食当番の時に、身支度をきちんとできた。</p>
<p>食べる時以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶がきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よく噛んで、味わって食べられた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、 [ ] が学べた。</p>

3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます



3年生の皆さんには、1年生の時に195回、2年生の時に177回、そして今年度は168回の給食を出してきました。中学校卒業と同時に給食が終わる人が多いと思いますが、これから先も食べることは一生続きます。私たちの体は食べたものでつくられていきます。3年間食べた給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化や人を思いやる気持ち等、様々なことを学んでくれていたら嬉しいです。