

# 3月食育たより

渋谷区立広尾中学校  
令和4年3月1日(火)第11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。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、昨年度に続きコロナ禍ということで、こまめな手洗い、手指消毒、給食時間の黙食など、制約の多い年だったと思います。手洗いは、コロナに関係なく続けていって欲しい習慣ではありますが、来年度はみんなで楽しく食べられる日が訪れることを願うばかりです。

保護者の皆様、今年度も給食運営に御理解と御協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全・美味しい給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いたします。

## 3月の給食目標

「1年の反省をしよう。」

## 3月の食に関する指導目標

「自分の食生活を振り返ってみよう。」

## 給食レシピ紹介



3月のワンダフル給食は、

15(火) 桜鯛の混ぜご飯、筑前煮、鯛風味あら汁、いちご寒天、牛乳

です。お楽しみに。



ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、ぜひご覧ください！

### 高野豆腐のから揚げ【4人分】

高野豆腐の食感が苦手という人もから揚げにすると食べやすいです。ちぎった方がよく味が染みます。

- 高野豆腐：66g
- にんにく(おろし)：3.2g
- 生姜(おろし)：6g
- 酒：14.8g
- 出汁：18g(鶏がらスープでも和風だしでもOK)
- 濃い口醤油：26g
- みりん：12g
- 片栗粉：40g※まぶせる程度に調整
- 揚げ油：適量

- ① 高野豆腐はお湯で戻してよく洗い、水気を絞って一口大にちぎる。
- ② 合わせ調味料に30分以上漬け込み、片栗粉でまぶし、170度位の油できつね色になるまで揚げる。



## 保健給食委員献立ができるまで②

前回の委員会で決まったテーマ、「体温まる温活献立」に沿って献立を考えました。「温活」といっても、「これが入っていたら温活献立だ」という正式な定義はありません。そのため、今回は体を温める効果があるといわれる「根菜」、「辛み」、「香辛料」、「生姜」の中から、2つ以上を分かりやすく取り入れた献立にすることとしました。エネルギーやたんぱく質の摂取量を守りつつ、自分たちが食べたいものを献立に取り入れ、さらに温活献立にするというのはなかなか難しかったようです。各学年じっくりと考え、素敵な献立ができました。最終投票で特に人気だった献立から、調理作業面などを考慮して栄養士が選んでいます。保健給食委員会の想いがたくさん詰まった献立を、皆さんに喜んで食べてもらえたら嬉しいです。



# 給食 & 食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
 □の中に、『よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×』を書き入れましょう。



<p><b>給食時間を振り返って</b></p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> <p>少なめ      ふつう      大盛り</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることもできた</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p>
<p><b>食生活を振り返って</b></p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつきました</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>



○…10点、△…5点、×…0点  
 として、採点してみよう!

/ 100点

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。