

3月 給食だより

令和7年2月28日
 北区立飛鳥中学校
 校長 高田 勝喜
 栄養士 葛西 富子

少しずつ春の気配を感じるようになり、日差しの暖かさが心地よい季節になってきました。卒業や進級を控え、生徒たちはそれぞれの目標に向けて忙しい日々を過ごしています。3年生にとっては、いよいよ中学校生活の締めくくりの時期。最後まで充実した日々を送れるよう、体調管理に気を配りながら、元気に過ごしましょう。

桃の節句

3月3日のひな祭りは、正しくは上巳（じょうし、じょうみ）の節句といいますが、3月の初めの巳の日をさしていましたが、のちに3日と定まりました。また、この時期はちょうど桃の花が咲く季節でもあることから、『桃の節句』ともよばれています。

3日の給食では「ピーチゼリー」を予定しています



★★★3年リクエスト給食★★★

1月に、3年生のリクエスト給食のアンケートを実施しました。その結果、チーズタッカルビ、ラーメン、揚げパン、シチューが特に人気でした。

3月の献立では、

5日 「チーズタッカルビ」

6日 「味噌ラーメン」

14日 「きな粉揚げパン」「ホワイトクリームシチュー」を予定しています。お楽しみに！



給食の時間をふりかえろう

給食を通して、準備や片付け、手洗い、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶことができました。また、献立の栄養バランスや食文化についても理解を深めることができました。できたことをチェックしながら、一年間をふりかえてみましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	チェックしてみよう！
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

免疫力を高めよう

春は寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期です。春に旬を迎える野菜は栄養価が高く、免疫力を高めるのに役立ちます。

免疫力を高める食材

緑黄色野菜
 (ビタミン・ミネラル)
 ヨーグルト・納豆
 (発酵食品)
 肉・魚・豆類
 (たんぱく質)



春が旬の食材

菜の花、キャベツ、
 玉ねぎ、うど、
 スナップえんどう、
 ごぼう、こまつな、
 アスパラガス、そら豆、
 たけのこ、いちご

