



# いただきます3月号



R8.Mar. 白山市立美川中学校

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

今年度もあと少しで終わりです。これからも、元気に毎日を過ごすために、1年間の食生活を振り返ってみましょう。

## 1年間の食生活を振り返ってみよう!!



### 朝ごはんを 食べていますか?

朝食をとることで、体温が上昇し、脳や体の活動のスイッチが入ります。朝ごはんをしっかり食べて脳も体もスイッチをONにしましょう。

### 手は洗っていますか?

生活の中で、さまざまなものに触れることにより、手には、目に見えない菌やウイルスがついてしまうことがあります。正しい手洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

### 食べ物の栄養と働きについて 考えて食べていますか?

体がぐんぐん成長する時期です。健康で元気に生活するために栄養を考えて食べましょう。



### 感謝して食べていますか?

私たちが、食事を食べるまでには、たくさんの人が携わっています。食べられることに感謝しましょう。世界中には満足に食事をとることができない人が大勢いることも忘れないでくださいね。



### 地域の食べ物を 知っていますか?

私たちが住んでいる白山市には豊かな恵みがたくさんあります。給食にも、季節ごとに、色々な食材が使われています。

### 食事を楽しんでいますか?

楽しく、美味しく、満足した食事は、消化や吸収が良くなります。楽しい食事には、正しいマナーが重要です。騒がしく食べることと楽しく食べることは違います。



## 3月の給食より



### ◇12日…卒業お祝い献立

3年生の最後の給食は、みなさんへのお祝いの気持ちをこめました。

赤飯、ヒレカツ、お祝いの紅白すまし汁、デザートです。最後の給食、味わってくださいね。



### ◇18日…お話給食

#### 「放課後の厨房男子」

男子校の料理部「包丁部」は、部員不足で廃部寸前。彼らは新入生勧誘に力を入れ、がっつり飯や伝統の豚汁など、男子高校生の胃袋をつかむ料理で部の魅力を伝えるお話です。

給食では、「チャーハン」「厨房男子の豚汁」が登場します。

### ◇23日…ジオパーク給食

#### 「グラナダジオパーク」(スペイン)

グラナダジオパークは、スペインの南にあり、何百万年も前の地球の歴史がつまっています。昔は海だった土地が地殻変動や風雨によって現在の地形となり、不思議な岩や谷が見られます。

給食では、スペイン発祥の米料理パエリアと伝統的なスープのソパ・デ・アホが登場します。



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。学校給食からも卒業ですね。食べ物は「健康な体を作る栄養」に、食べる環境はみなさんの「豊かな心を作る栄養」になります。食べられることは当たり前のことではありません。みなさんの周りには、真心をこめて食事を準備してくれる家族や調理員さん、楽しい時や嬉しい時、悲しい時も一緒に食事をする家族や先生、友達がたくさんいます。携わるたくさんの人への感謝の心を大切にしてくださいね。そして、皆さん自身も周りの人の心の栄養になっていることを忘れないでくださいね。