

# 3月給食だより

令和6年3月 赤塚第二中学校



## 1年間を振り返ってみよう!

今年度も残り一ヶ月となりました。9年生のみなさんは赤二中での最後の給食になります。これからは自分の健康は自分で管理しなくてはなりません。9年間食べてきた給食を忘れず、今後の食生活に役立ててください。命あるものをいただく、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを大切にしてください。

一年間の締めくくりの時期です。一年を振り返り、食生活を見直してみましよう。

### ～献立紹介～

#### 4日(月) 学びのエリア共通給食

ひなまつりの行事食である、ちらし寿司が共通メニューです。菜の花を入れました。中学校は、3月1日に9年生の給食がないため、4日に実施します。(小学校は3月1日に実施します。)

#### 11日(月) 東日本大震災(3.11)

2011年3月11日、東日本大震災がありました。この日の献立は赤二中の備蓄品のアルファ米を使用します。また、災害時用にストックをしておく乾物や缶詰を使ったメニューになっています。

#### 19日(火) 藤木先生おすすめメニュー

3学期より、先生方のおすすめメニューを取り入れています。今月の「茎わかめのきんぴら」は藤木先生のおすすめで、赤二中では新メニューになります。学校食事研究会が発行している「学校の食事」に掲載されました。

### 8年2組 さん考案(特別賞) NEW HORIZON WORLD 給食

牛乳・カレーパン・イギリス風コンソメスープ・セルフアイス付きハロハロ

英語の教科書「NEW HORIZON」に出てくるさまざまな世界の料理を給食にアレンジしました。カレーの歴史は8年生、イギリス旅とフィリピンの生活は7年生で登場します。英語の授業を思い出しながら楽しんで食べてください!

### 8年2組 さん考案(特別賞) 卒業祝い

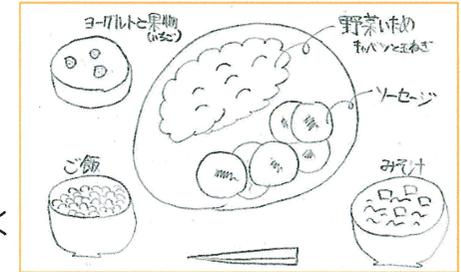
牛乳・お赤飯・厚揚げ味噌田楽・こづゆ・お祝いゼリー

赤飯とこづゆはお祝いのときに食べる料理です。デザートのお祝いゼリーはミルクゼリーにいちごをのせた紅白色のデザートです。この献立は、縁起が良い食材を使い、卒業おめでとうございますというメッセージが込められています。

## 9年生家庭科 元気が出る朝ごはん

受験に向けて、望ましい食生活を目指すため、朝食について学びました。9年生の先生方の朝ごはん当てクイズに始まり、自分自身の朝食を振り返りました。その後、よりよい朝食の献立を考えて、発表しました。授業の振り返りを一部紹介します。

- ・起きるのが遅くて朝食を食べていなかったの、まずは早くおきる!
- ・私はごはんを作るのが好きなので、朝食だけでなくいつも栄養を考えて作りたい。
- ・受験当日にいきなり多くの量を食べるとためなので、明日からしっかり食べようと思った。
- ・いつもの朝ごはんを見直し、栄養満点に改善できて、主食・主菜・副菜の役割も理解することができた。
- ・朝食には役割があり、その大切さを知ることができた。これからは栄養フルコース型を意識して朝食を食べたい。
- ・いろいろな人の朝食を見て、自分に足りないものを気づくことができた。野菜やくだものを取り入れたい。
- ・元気が出る朝ごはんのメリットを学んだので、家族にも共有したい。
- ・今後は自分でも朝食を用意できるよう、冷蔵庫の中を前日に確認しておく。
- ・自分の朝食を振り返ったとき、栄養バランスがとてもよかったので、母に感謝したい。
- ・栄養フルコース型の給食の献立を活用したい。感謝してしっかり味わって食べることも大切だと感じた。



### 茎わかめのきんぴら



私の思い出

初任時の勤務校の人気メニューです。私は和食が好きなので、ごはんにとっても合う茎わかめのきんぴらは最高のおかずでした。ピリッとさせた辛さと茎わかめのコリコリ感ほくせになるおいしさで、今でも忘れられません。(30代 男性)

藤木先生のコメント

#### 【材料(1人分)g】

豚肉(短冊)	5
にんじん	10
ごぼう	10
つきごんにゃく	15
茎わかめ(カット)	10
さつま揚げ	5
三温糖	1.1
酒	1
しょうゆ	2.2
ごま油	0.3
油	0.6
鷹の爪	0.01
白ごま	1

#### 【調理法】

- ①ごんにゃくはアク抜きをし、茎わかめは塩抜きをします。(塩抜き済みなら不要)
- ②にんじん、ごぼうは千切り、さつま揚げは幅1cmの短冊切りにします。
- ③油で豚肉、にんじん、ごぼう、種をとった鷹の爪を炒めます。
- ④ごんにゃく、茎わかめ、さつま揚げを入れ炒めます。
- ⑤④に三温糖、酒、しょうゆを加え、味を調え、ごまごま油を入れ仕上げます。