

9月給食だよ!



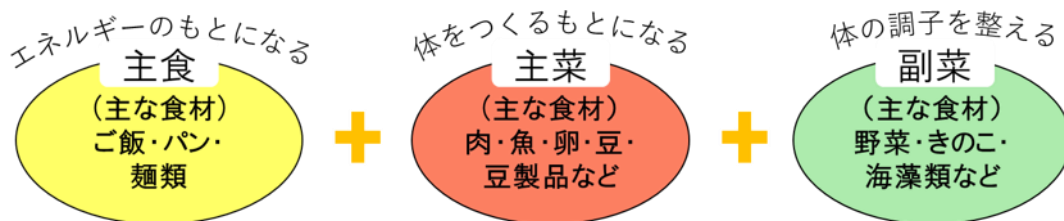
令和8年9月1日発行
板橋区立赤塚第一中学校

あっという間に夏休みが終わってしまいました。夏休みを楽しく過ごせましたか。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。9月は定期考査もあるので、夏休み中に乱れた生活リズムをもとに戻すよう「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、元気に学校生活を送りましょう。

◆◇9月の給食目標：偏食をなくそう◆◇

食べ物の「好き嫌い」は多少なら問題ありませんが、好みが極端で好きなものしか食べないことを「偏食」といいます。偏食が続くと栄養のバランスが崩れ、体調不良の原因となります。

主食・主菜・副菜をそろえると、自然と栄養のバランスが整います。自分で食事を選ぶときにも、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識してみましょう。



鉄と貧血の話

体内の鉄の多くは血液中に含まれるヘモグロビンに存在し、体全体に酸素を運ぶ重要な役割があります。

不足すると…

鉄が不足すると、体内の組織に酸素を十分に行き渡らせることができなくなり、息切れや頭痛など、貧血の症状が現れることがあります。

★9月17日(木)は、7年生の希望者と8年生一部を対象に「貧血検査」があります。そのため給食では前日に鉄分強化献立「クラムチャウダー」を実施します。

Fe

《貧血予防:食生活のポイント 大事な鉄だけじゃない》

鉄のほか、ヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質、鉄の吸収を高める「ビタミン C」を食事からとることも大切です。

給食 NEWS 感想紹介コーナー

7月9日「麻婆豆腐にいろいろな具材が入っていて美味しかったです! 苦手なレバーも美味しく食べられてうれしかったです! スープもいろいろな食感が楽しめてよかったです!(8年2組)麻婆豆腐丼のおかわりが多かったです! その他もすごく美味しかったです! また食べたいです!(9年1組)」→レバーチップ入りの鉄ちゃん麻婆豆腐丼美味しかったですね。高一中の栄養士さんが考えてくれた鉄分強化献立でした! 素敵なレシピに感謝です! ♡また鉄ちゃん麻婆豆腐丼を献立に入れますね♪

7月14日「玉ねぎが甘くてシャキッとされていて美味しかったです! 厳しい気候の中、美味しい玉ねぎを届けてくれた農家さん、美味しく調理してくれた調理員さん、栄養士さんありがとうございます! 白身魚もすごく美味しかったのでまた出してほしいです! (8年3組)いつも美味しい給食をありがとうございます! 今日の給食のメキシカンライスの玉ねぎがすごく美味しかったです! 今年の玉ねぎは栽培が難しかったのに、頑張って作ってくださった玉ねぎを赤一に届けてくださった生産者の方、給食を作ってくださった調理員の方ありがとうございます! (8年7組)」→とれたて村給食の玉ねぎがとっても立派な玉ねぎで、見せて回った際、その大きさに皆さんびっくりしていましたね。厳しい気候の中、美味しくて立派な玉ねぎを栽培してくださった生産者の皆様に感謝です。

7月16日「一学期最後の給食すごく美味しかったです。特に冷凍ミカンとバインはみんなから人気でクラスの半分がおかわりじゃんけんをするほどでした。二学期も美味しい給食をよろしくお願いします!(7年2組)やっぱり王道のカレーライス、美味しかったです。熱くて美味しいカレーと冷たいフルーツが合わさってさらに美味しく感じました。一学期ありがとうございました。二学期もよろしくお願いします。(9年5組)」→いろいろなクラスから「一学期ありがとうございました」のコメントをいただき、とってもうれしく思います。生産者の方、食材を運んできてくれる方、調理してくれる方、いろいろな人に感謝を忘れない赤一中の皆さんはとても素敵です! 二学期も給食室一同、美味しい給食作りに励んで参ります。よろしくお願いします♪