



3月スクールランチ

令和4年3月
野々市市中学校給食センター



まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、自分の健康を考え好き嫌いなく食事ができましたか？

3年生のみなさんは、9年間食べてきた学校給食もあと数回となりました。給食が楽しかった思い出のひとつになればうれしく思います。

1年の食生活をふりかえってみましょう

その一食が自分をつくる

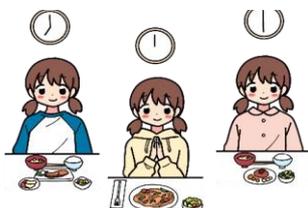
人は食べ物からしか栄養をとることができません。体の成長や健康を維持するために何をどれだけ食べるかが重要です。頭で考えて食べることを大切にしましょう。

「あなたはあなたの食べたものでできています」



1日3食しっかり食べよう

3食を規則正しくとることは生活リズムを作ります。特に朝食は「1日の活力源」です。食べる習慣をつけましょう。脳の栄養のもと炭水化物をしっかりとりましょう。



食べることを通して世界を見つめる視野を広げる



食を通して様々なことを学びます。日本の食料自給率や海外からの輸入食品、環境問題、食品ロスなどの問題を食を通して世界の中の日本について考えられるといいですね。

マナーを守って食べよう

食器の並べ方や持ち方、はしを正しく使い食事することもマナーの1つです。また、食事中的会話など一緒に食事をする人に不快な思いをさせないということも大切です。食事の前の「いただきます」や終わったときの「ごちそうさま」のあいさつが気持ちよくできるといいですね。



カルシウムをとろう

中学生は一生の中で一番「カルシウム」を必要としています。骨にカルシウム貯金ができるのは20歳までです。意識してとらないと不足がちです。ぜひカルシウムの多い食品を食べましょう。牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・小魚・海草、小松菜や切干大根に多く含まれています。



食を通して感謝の気持ちをもてる人に



給食は、食料を生産してくれる人や配送してくれる人、調理してくれる人など、様々な人の手を通して出来上がっています。何気なく食べている給食ですが、沢山の人がかかわっていることを知り、感謝の気持ちを持つて人になってほしいです。

春はもうそこまで

暖かい日が多くなると春の訪れを感じますが、食べ物でも春の到来を感じることができます。つくしやふきのとう、菜の花、あさり、若芽（わかめ）、春告げ魚とよばれる魚や春キャベツなどがあります。

春キャベツ

春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいののでサラダや即席漬けなど生で食べるのに適しています。生で食べるとキャベツの豊富なビタミンCもこわれないので効率よくとることができます。ただし、切ってから長く水にさらすとビタミンCが流れ出してしまうので注意しましょう。また、春キャベツの芯は大きいですが甘みがあるので炒め物などにして、おいしく食べてください。



春告げ魚

春の到来を告げる魚を「春告げ魚」と言います。代表的な魚が「魚」へんに「春」と書く「鱈（さわら）」です。他にも「桜鯛」や「サクラマス」、にしん、メバル、いかなご、シロウオなどがあります。にしんやメバルは春になると産卵のため浅瀬に来るため春を告げる魚と言われてい

