



# いただきます3月号

R7.Mar. 白山市立鳥越中学校



今年度も最後の月となりました。今のクラスで食べる給食も残りわずかです。みなさんが、毎日食べている食事や給食には、心も体も元気に成長できるように、いろいろな意味が込められています。今年度最後のこの時期、食事の大切さや意味を考えてみましょう。

## ふりかえろう!食事の大切さ!!

### 朝食の重要性



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。また、排便を促す働きもあります。

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。

### 心身の健康



食べ物は「体の栄養」になりますが、食べる環境は「心の栄養」になります。バランスの良い食事でも心も体も健康に過ごしましょう。

### 食品を選択する力

栄養、味、調理形態、鮮度、産地など食品を選ぶにはいろいろな選択肢があります。表示などもしっかりと確認して必要な食品を選択しましょう。



### 感謝の心



私たちが、食事を食べるまでには、たくさんの方が携わっています。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。

### 食事のマナー

箸や食器の持ち方、食事中的会話や姿勢など食事には大切なマナーがたくさんあります。残さずきれいに食べることも日本の食事のマナーです。きれいに食べましょう。



### 食文化



「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。食材や栄養バランスだけではなく、季節の表現や、年中行事とのかかわりなど、文化を継承するものでもあります。



### 3月の給食より



#### ◇3日…ひな祭り献立

五節句の1つで、女の子のすこやかな成長を祈る年中行事です。この日には「はまぐりのお吸い物」「ひしもち」や「ひなあられ」「甘酒」などを食べます。

#### ◇18日…世界のジオパーク給食

##### アロウカジオパーク (ポルトガル)

アロウカジオパークは、巨大三葉虫など貴重な自然遺産が多く、屋外の地質博物館のようです。また、登山やカヌーなどを楽しめる場所がいくつもあります。この風景を間近で見るための14の歩道ネットワークが設定されています。給食では、アローズデフランコ（とり肉の炊き込みごはん）、プリンタルトなどが登場します。



#### ◇21日…お話給食「おいしい給食」

ハンサムで不愛想な数学教師の甘利田幸男。彼の唯一の楽しみは給食。ドラマや映画化もされた、笑って泣ける学園本です。学校の図書館にもあるのでぜひ読んでください。



### お家で給食の味



白山市のホームページに、給食レシピがのっています。給食の手作りカレーの作り方や、人気の揚げパンなど写真付きのレシピです。下のQRコードから検索してみてください!

地場産物を活用したレシピ



人気メニューのレシピ

