



# いただきます3月号



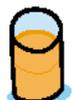
R4.Mar. 白山市立鳥越中学校

少しずつ近づいてくる春の訪れとともに、学校では一年の締めくくりの月を迎えました。今年一年間、規則正しい食生活を送ることができましたか？中学生の時期に身につけた食習慣は、一生を通じてよい生活リズムの基礎となり、みなさんの生涯にわたる健康を左右します。

1年の締めくくりとなる三月。新しい学年をむかえる前に、自分の食生活を振り返ってみましょう！

## 1年間の生活を振り返ろう！ 食生活チェック

自分の食生活を振り返って、あてはまるものの  の中に○をつけてみましょう！

<p>① 朝食は毎日必ず食べて登校している。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>② 苦手な食べ物でも残さずに食べている。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>③ おやつ（間食）を食べる時間、量を決めている。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>④ 食事のマナーを守り、よく噛んで食べている。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑤ 給食はいつもほとんど残さず、バランスよく食べている。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑥ 食事の前には必ず手洗いをしている。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑦ 水分補給は、ジュースやスポーツドリンクよりもお茶や水、牛乳が多い。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑧ 感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を言っている。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑨ 白山市の特産物を3つ以上言える。</p>  <input type="checkbox"/>

○がたくさんつけば、あなたの食生活は**バッチリ!**ですよ。自分の一年を振り返ることは、とても大切なことです。普段の食生活を振り返って、これからの生活の中でひとつずつでも改善してみましょう！

### Cooking～食パンでメロンパン～

給食で大人気!!



### 3月の給食よい

◇3日・・・ひなまつり 献立

五節句の1つで、女子のすこやかな成長を祈る年中行事です。この日に食べる食べ物として「はまぐりのお吸い物」「ひしもち」や「ひなあられ」があります。3色の赤には魔除け、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。学校では、ちらしずしとはまぐりの代わりにあさりを使ったお吸い物で春の行事を祝います。

◇10日・・・卒業お祝い 献立

3年生最後の給食は、『鳥越どっちの料理ショー!!』と題し3年生の皆さんに3つのメニューから人気投票を行い、1番人気なメニューが給食に登場します。9年間の最後の給食です！お楽しみに♪

#### 《材料》

食パン(5枚切)	4枚
・ホットケーキミックス	120g
・ミルク(メロン味)	20g
・牛乳	80g
・バター	6g
・グラニュー糖(飾り用)	適量

#### 《作り方》

- ①ボウルにホットケーキミックス、ミルク、牛乳、溶かしバターを加えだまにならないように混ぜ合わせる。
- ②食パンに①で作った生地をのせ、全体に伸ばし広げ、飾り用のグラニュー糖をまぶす。
- ③オーブントースターで焼き色がつかうまで焼く。

※ミルクがなくてもおいしく作れますよ。