

# 給食だより



江戸川区立葛西中学校  
3月号

3月になり、少しずつ寒さも緩和され、春の訪れを感じます。この1年間で、皆さんの心と体は大きく成長したと思います。3年生にとっては、中学校生活最後の給食です。クラスメイトや先生方との楽しい給食時間が、思い出の1つになってもらえるよう、給食室で力を合せて美味しい給食を作ります。



## 「自分の食生活を見直してみよう」

### 食生活チェック

- 1、朝ごはんは、毎日きちんと食べる。 【 はい ・ いいえ 】
- 2、食事をしながらテレビは見ない。 【 はい ・ いいえ 】
- 3、よく噛んで、味わって食べる。 【 はい ・ いいえ 】
- 4、苦手な食べ物も頑張っている。 【 はい ・ いいえ 】
- 5、食事の時は、マナーを守って楽しく食べている。 【 はい ・ いいえ 】
- 6、1日3食をだいたい決まった時間に食べている。 【 はい ・ いいえ 】
- 7、夜遅くに食べ物を食べないようにしている。 【 はい ・ いいえ 】
- 8、のどがかわいた時に飲むのは、水やお茶にしている。 【 はい ・ いいえ 】
- 9、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を必ずしている。 【 はい ・ いいえ 】
- 10、間食は、時間と量を決めて食べている。 【 はい ・ いいえ 】

### 【 はい 】の数はいくつ?

・ 0~3個



出来るところから  
変えていこう!

・ 4~7個



ファイト!  
あと一歩

・ 8~10個



やったね!  
食生活だね

## 今月の給食目標



1年間の食生活を振り返ってみよう



## 3月3日は、「ひな祭り」

ひな祭りは、女の子のすこやかな成長や幸福を願う行事で、「桃の節句」ともいいます。なぜ『桃』かというと3月は、桃の花が咲く時季であり、桃の木は、生命力・不老・平和の象徴でとても縁起がよいからです。女の子がいる家庭の多くは、ひな人形や桃の花、ひし餅などを飾ってお祝いします。



ひし餅

ピンク

・ 魔除け (桃の花をイメージ)

白

・ 子孫繁栄、長寿、洗浄 (純白の雪をイメージ)

緑

・ 厄除け、健康 (新緑をイメージ)

## 葛西中「好きな給食 Best3」

(主食の部)

- 第1位 味噌ラーメン
- 第2位 きな粉揚げパン・ココア揚げパン
- 第3位 抹茶揚げパン・砂糖揚げパン  
煮込みうどん・カレーライス

(おかず・汁もの部)

- 第1位 パリパリ海藻サラダ
- 第2位 から揚げ
- 第3位 フライドポテト

(デザート部)

- 第1位 抹茶ケーキ  
パンプキンタルト  
タピオカのココナッツミルク

リクエスト給食アンケート結果より