給食だより

令和６年２月29日
江戸川区立西葛西中学校
校　長　川﨑　純一
栄養士　渡邉美千代

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。
いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この１年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長したと思います。日ごろの食生活についても、振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう！

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。

心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

「共食」で育む　心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か” と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

規則正しい食生活
- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

生活リズム
- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

健康な食生活
- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

自分が健康だと感じている
- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

3月3日 ひなまつり

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

ちらしずし

ハマグリの潮汁

ひしもち

白酒

ひなあられ