

3月給食だより



令和7年2月28日(金)
江戸川区立二之江中学校
校長 茅原 直樹
栄養士 鈴木 亜実

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。学校給食は、心と体の栄養となり、将来皆さんが自分で食事を用意するときの「見本」となるように考え、農家さんや調理さんなどたくさんの方々の協力のもとで作られています。今年度の給食は3月24日で終了します。給食に関わってくれた方々に感謝の気持ちをもって、残り14回の給食を味わってもらえると嬉しいです。

また、この1年を振り返り、食生活や食事のマナーについて今一度考えてみましょう。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

二之江中給食室ニュース No.10

3年生が食べたい給食は？

2~3月に3年生のリクエスト給食を採用しています。3年生に、第3候補までリクエスト希望を記入してもらい、できるだけ多くのメニューを採用しました。

給食を食べる回数も残りわずかですが、好きなメニューを食べて友達や先生方と楽しい給食の時間を過ごしてください♪

2・3月の提供したリクエストメニュー

- ★揚げパン ★ラーメン ★野菜カレー
- ★ピザトースト ★スタミナサラダ
- ★いもち ★から揚げ ★キムチチャーハン

「スタミナサラダ」は、

いちばんリクエスト数が

多かったので、

2・3月続けて

提供しました♪



7組給食委員会立案メニュー

給食委員会の活動で、SDGsにつながる取り組みをすることになり「地場産物である小松菜を使ったメニュー」を7組の生徒が考えてくれました。たくさん考えてくれた中から『小松菜と竹輪のマヨポン和え』を給食で提供します。ポン酢とマヨネーズを合わせて作るドレッシングが美味しそうですね。給食では、たまご不使用のマヨネーズ（エッグケア）と、しょうゆやレモン汁を使って“ポン酢”を手作りします。

1年間ありがとうございました

今年度は月1回の「会食週間」を始めたり、盛付ルールを変えたりと、給食時間の過ごし方が変わり、戸惑うこともあったと思います。給食委員の生徒を中心に、給食時間がよりよく過ごせるようにご協力いただきありがとうございました。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

「食べる」ということは、動物や植物などいろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。“今”食べている食事は「未来の自分」を作る糧となります。好き嫌いで食事を選ぶのではなく、将来の夢のために何が必要か、これからどんな大人になりたいか考え、食事を選べる人になってください。

「バランスよく選べているかな？」と迷ったときは、ぜひ二之江中の給食を思い出してくださいね。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるように願っています。

