

給食だより

3月号

2023.2.28

中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
栄養教諭 二重作 友美

3月の給食目標

1年間の給食活動を振り返ってみよう

1年間の食育の振り返り

今年度は水曜日、金曜日を食育動画の日とし、献立内容や毎月の給食目標とタイアップした内容を放送しました。食生活実態調査【5月→2月】と栄養教諭の見取りからみなさんの食生活における変容が見られました。一部を紹介します。



- ・東京産野菜の良さを理解し大切に食べている。 【31.4%→38.3%】
- ・食育動画や一口メモをよく聞き社会科や家庭科での学習、今まで自分が得た知識などに関連付けて食べている。 【28.0%→31.3%】
- ・苦手なものはなく毎食残さず食べている。 【31.3%→35.9%】
- ・食べ物を働き別に6つの基礎食品群に正しく分けることができる。 【28.2%→29.5%】
- ・箸を上手に持てる人の割合(栄養教諭の見取りより) 【75.9%→96.0%】

その他の結果は3月15日(水)の食育動画で発表します。自分が立てた食生活の目標に対して、各自5段階の自己評価をしました。達成できなかった人はその原因を振り返って来年度に繋げましょう。3年生はもうすぐ卒業です。中野東中学校での食育で学んだことを、これからの生活に活かしてもらえたら幸いです。

世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、中野東中では世界の料理を献立に取り入れていきます。3月はイギリス料理です。シェパードパイは羊飼いが食べていたのが始まりだそうです。スコッチブロスは、麦が入った具だくさんのスープです。コロネーションサラダは、エリザベス女王が式典で世界の首相にふるまったことで有名になりました。イギリスは紅茶を飲む時間を大切にしています。アフタヌーンティーなどお茶については食育動画の中で紹介します。お楽しみに。



給食アンケートより 1月20日愛媛県郷土料理の感想を紹介します。

・切り干し大根が好きだ。 ・いつも食育動画や一ロメモで情報を教えてくださったり、こうやってアンケートをとるときに作るときの工夫を教えてくださいありがとうございます。 ・今日も美味しい給食をありがとうございます。郷土料理給食の日は各地の郷土料理が食べられるので、毎回とても楽しみにしています！また、その地域で有名な野菜や果物は知っていても郷土料理は知らないことが多いので、それを知れるきっかけにもなっています。今回も愛媛県が柑橘系の果物が有名なのは知っていましたが、いもたきや鯛も有名だということは知らなかったもので、新たな学びがありました！今日のオレンジ、めっちゃ甘くて2個もおかわりました！以前、愛媛県産と他の産地のミカンの食べ比べをしたら、どちらも美味しかったのですが、やっぱり愛媛県産のみかんの方が果肉が軟らかく果汁もたっぷりでした！！愛媛県と言えば柑橘系の果物と言われているのにも納得しました！！次回の郷土料理もとても楽しみにしています ・白玉団子に豆腐が練り込んでいるから軟らかいんだなーと納得できました。愛媛県の真鯛も美味しかったです。いつも美味しい給食を作ってくれてありがとうございます！次に給食で郷土料理が出る日楽しみです♪ ・私は矯正をしています。白玉を食べるのが好きなのですが、今まで矯正のためなかなか食べられませんでした。でも、この給食で出てきた白玉は食べやすかったです！美味しくついおかわりました。いつも美味しい給食を作ってくださいありがとうございます。

東京産の食材を給食で食べよう

3月の東京産の地場産物

小松菜、長ねぎ、チンゲンサイ、のらぼう菜、
ほうれん草、にんじん、トマト、春大根(3/10～)

※地場産物に感謝して大切に食べましょう！

※天候等の諸事情により、変更になることもあります。

