

給食だより 3月

令和8年2月27日
足立区立第六中学校
校長 葛木 有紀
栄養士 町田 瑞季
田島 洸

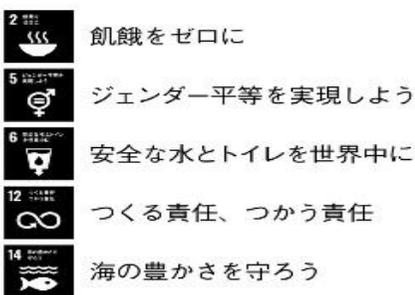
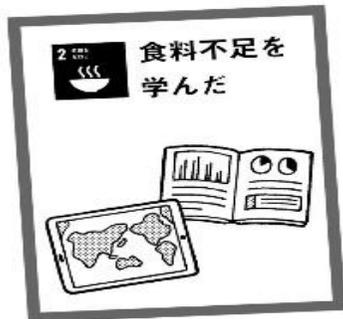
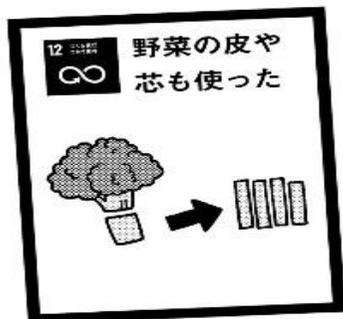
今年度もあと1か月となりました。この1年は元気に過ごせましたか？春は、入学・卒業や進級と節目の季節です。今月はこの1年を振り返り自分の食生活について見直してみましょう。



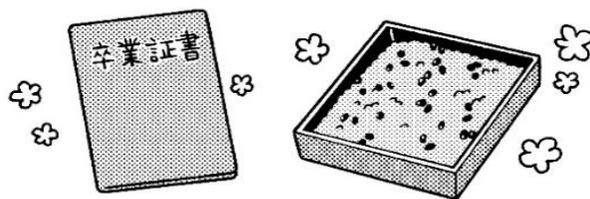
SDGs

この1年間でどれくらいできた？

SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな？



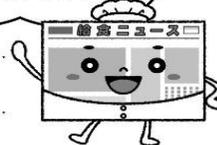
ご卒業、おめでとうございます。みなさんは、これまで給食の準備から手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素やバランスのよい献立などを学んできました。これからも、食の大切さについての学びを深めて、おとなになってからも困らないように、健康的な食生活を身につけていきましょう。



食事の時に

気持ちを込めていえたかな？

感謝を忘れずに
あいさつしよう！



「いただきます」

わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れないように、食前に感謝の気持ちをいいあらわします。

「ごちそうさま」

米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めています。

「おいしかったです」

毎日料理してくれる給食室の人、おうちの人に、「いつもおいしく食べています。ありがとう」との気持ちを込めています。



春の味わい なばな

「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。ビタミンC・E、β-カロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜなどの予防に役立ちます。給食ではおひたしやあえもので提供されるので、ぜひ、春の味わいを感じてみましょう。



2月オススメレシピ くさつまいものパイ

材料 4人分

- ・パイシート…4枚
- ・さつまいも…1/2本
- ・A砂糖…大1
- ・Aバター…5g
- ・A生クリーム…小2
- ・卵(卵黄)…適量



作り方

- ①さつまいもは蒸してつぶす。
- ②Aを混ぜて火にかけ、①のさつまいもと混ぜる。
- ③パイシートに②を乗せ、折りたたむ。
- ④表面にみりんと卵黄を塗り、オーブンで焼き、完成。