

# 給食だより

中野区立第三中学校

## 10月の給食目標

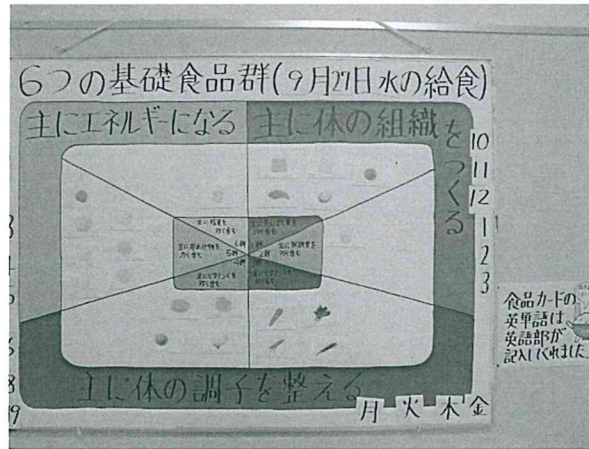
### 自分の食生活を見直そう

#### 食生活を振り返る方法

食生活を見直すと言っても、何が基準なのかが分からないと見直すことが出来ません。1年生の家庭科では1日の食事において、どのような食品をど

のくらいの量食べたら、自分の健康を保つことができるのか学習をしています。食品を分かりやすく役割別に6つに分けて学習します。給食ではこの6つの食品群が必ず入るように献立を立てています。ぜひ、給食を基準と考えて、家庭での食事を振り返ってみましょう。給食ではどうして野菜がこんなに出るの？という質問があります。1日の野菜の必要量が350gなので、その1/3が給食でとれるように献立を考えています。残りの2/3は家庭の食事ですることになります。給食の食品の分類と量を目安に考えて、家庭では何が足りないのか考えられると良いですね。

9月中旬より、1、2年生玄関に6つの基礎食品群ボードを設置しました。毎日の給食食材をカードで貼っています。毎日更新していますので、こちらもぜひ食生活を見直す参考にしてください。



#### 学校給食用政府備蓄米の利用について

政府備蓄米は米が不作の時でも安定的に供給できるよう備蓄している米です。三中では利用申請をし、計530kg届けてもらうことが決まりました。利用申請においては前年より米が主食の日を増やすという条件があります。9月末より、政府備蓄米を使っています。食味は今まで利用していた米と変わりません。価格は運送費のみで格安です。備蓄米制度に感謝してお米をしっかり食べましょう。

#### 世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、三中では世界の料理を献立に取り入れています。10月は2つの国の料理を取り入れました。1つ目は韓国料理です。韓国在住経験のある1年森昭喜さんに韓国料理について聞きました。

質問:韓国料理の特徴や思い出を教えてください。

森 :ビビンパは混ぜて食べるという意味で野菜もたっぷり入っているので体に良い食べ物です。私はビビンパを週に1回必ず食べています。韓国に住んでいる時は、チヂミをよく作って食べていました。特徴はキムチを入れたり、辛いのが苦手な人はエビを入れたり工夫をすることで味が変わるので、誰でも楽しめます。わかめスープは韓国では肉を入れることが多いです。昔は誕生日の日に必ず食べると言われていました。

今月はもう一つ、オーストリア料理も献立に取り入れました。献立は音楽祭の前日です。オーストリアは有名な音楽家たちの出身地として有名です。首都ウィーンは音楽の都と言われています。煮込み料理のグラシーユ、温野菜に炒めたベーコンを合わせたヴァルマークラウトサラートを作ります。デザートは、オーストリアではチョコのお菓子が有名なので、チョコレートケーキを焼きます。お楽しみに。

文:栄養教諭 二重作友美