

3月号

給食だより

中野区立第三中学校
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年間でふりかえってチェックをしてみましょう！

給食中のマナー

- いただきます、ごちそうさまは言えましたか？
- 姿勢よく食べられましたか？
- ごはんは左、汁は右におけましたか？
- 箸の使い方は正しくできましたか？
- 苦手な食べ物に挑戦できましたか？

給食の楽しかった
思い出も一緒に振
り返ってみましょ
う。何かおいしか
たですか？友達と
楽しい話ができま
したか？

給食の配膳、片付け

- 給食前に手をよく洗いましたか？
- ハンカチを忘れず持参していましたか？
- 給食当番のとき、協力して配膳が
できましたか？
- 片付けはルールを守ってできましたか？
- 食器は丁寧にあつかえましたか？



2月の図書コラボ給食

2月23日～25日の3日間図書コラボ給食を入れました。本の中に出てくる料理を給食で再現しました。いつもの給食と違う内容が新鮮だったようで、とても好評でした。校舎3階図書室前に図書コラボ給食の紹介を掲示しています。給食室で実際給食を作っている様子も写真紹介しています。ぜひ、図書室前を見て、興味がある本を手にとってみましょう。



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。最後となる3月はフランス料理です。

フランスの美食の伝統は、16世紀にアンリ2世の王妃がイタリアから料理人を連れてきたことが始まりと言われています。給食では、手作りバゲットを作ります。バゲットはフランスを代表する細長いパンで外側のパリパリの皮が特徴です。りんごのコンフィチュールはリンゴジャムのことです。今回は、ピンクレディという名前の加熱用りんごを使って作ります。コック・オー・ヴァンは鶏肉のワイン煮込みのことです。フランスブルゴーニュ地方の伝統的な家庭料理です。赤ワインを使って煮込みます。リヨネズポテトは、リヨン風ポテトとも言われます。リヨン地方の料理は玉ねぎを多く使う特徴があります。フランス料理は3月14日(水)です。お楽しみに。