



ちゅうがく ねんせい きゅうしよく  
**中学3年生アンコール給食**

けっかはっぴょう  
**結果発表!**

あなたの給食No.1メニューは何ですか?

今回の食育だよりでは、各学校のベスト3の結果と総合結果を発表します!

そして、次号にはみなさんが書いてくれた思い出も紹介します☆

♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.1.21(火)【No.17】

つた  
**キミに伝えることだろう...**

りょうり  
**もしも料理ができたなら**

料理は、人間が人間になることを可能にしたものの1つといわれます。火を使い、熱を加えることで消化がよくなるほか、火のまわりに集まってきくと団らんもしたことでしょう。お金ですぐに食べ物が手に入るような時代、どうして人は今なお料理をするのでしょうか—



えいよう いりぐち けんこう いりぐち  
**栄養の入口、健康の入口**



料理がなぜ大切かという、料理は「栄養の入り口」であり、「健康の入り口」にもなるからです。また創造する楽しみや食べる人のことを思って作るやさしさは、体の健康だけでなく、心の健康づくりにも役立ちます。

た もの ぶか し  
**食べ物のことを深く知れる**



自分で料理をすることによって、どんな材料でできているか、そこにどんな工夫をして育てていたり、作ったりしているかがよくわかるようになります。また家庭やふるさととは異なる食文化をもつ地域や国のことを料理を通して学ぶことで、その文化の理解も深まります。

「できる」が増えて  
**自由が広がる**



材料や量はもちろん、自分の好みの味にしたり、その日の体調にあわせた料理を作ったりすることができます。健康を保ったり改善したりするだけでなく、お金の節約にも役立ちます。また緊急時や災害時、自分で料理ができることは大きな力になります。

じぶん たか  
**自分を高めてくれる**



料理を通して食品の安全な取り扱いや衛生管理の大切さを学ぶことができます。また手順を考え、材料を予算内に納めてむだなく使いきることは、計画性を高め、やりくりなど経済的なスキルも高めます。また自分でおいしい料理を作ることで達成感や満足感、そして「もっとおいしくつくりたい」といった向上心を得ることができます。さまざまな人とのコミュニケーションをはかるツールにもなります。

元歌:『もしもピアノが弾けたなら』(西田敏行,1981)

【花泉中学校】	*主菜*	*副菜*	*汁物*	*デザート*
*主食*	1位:から揚げ	1位:かみかみサラダ	1位:カレー	1位:クレープ
1位:ごはん	2位:ちくわの磯辺揚げ	2位:米めんサラダ	2位:キムチスープ	2位:チョコクレープ
2位:ナン	肉	3位:小松菜ともやしの和え物	ABC スープ	3位:ゼリー
3位:揚げパン	3位:餃子		3位:シチュー	ケーキ
	鶏肉			かぼちゃプリン

【一関中学校】	*主菜*	*副菜*	*汁物*	*デザート*
*主食*	1位:から揚げ	1位:かみかみサラダ	1位:カレー	1位:ラムネゼリー
1位:揚げパン	2位:ハンバーグ	春雨サラダ	2位:ワンタンスープ	2位:クレープ
2位:ごはん	チリコンカン	2位:カリポリ和え	3位:シチュー	3位:プリン
3位:ココア揚げパン	餃子	3位:スタミナ納豆		
	春巻き			

【桜町中学校】	*主菜*	*副菜*	*汁物*	*デザート*
*主食*	1位:から揚げ	1位:かみかみサラダ	1位:カレー	1位:クレープ
1位:ごはん	2位:ハンバーグ	2位:ポテトサラダ	2位:豚汁	2位:チョコクレープ
2位:ココア揚げパン	だし巻き卵	3位:米めんサラダ	3位:ABC スープ	3位:ケーキ
3位:揚げパン	3位:鯖の味噌煮			

【総合】



♪ 果物・デザート部門 ♪

1位:クレープ	55票
2位:チョコクレープ	19票
3位:ケーキ	14票

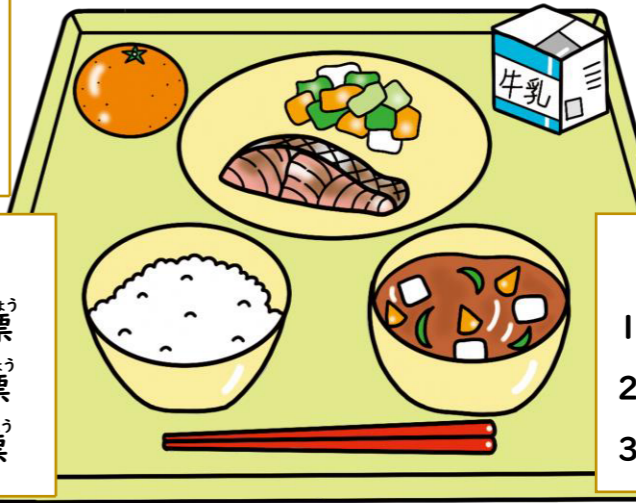
♪ 副菜部門 ♪

1位:カミカミサラダ	73票
2位:米めんサラダ	36票
3位:ポテトサラダ	19票



♪ 主菜部門 ♪

1位:から揚げ	91票
2位:ハンバーグ	11票
3位:肉	9票



♪ 主食部門 ♪

1位:ごはん	59票
2位:揚げパン	47票
3位:ココア揚げパン	30票

♪ 汁物部門 ♪

1位:カレー	100票
2位:キムチスープ	17票
3位:ABC スープ	16票