♪毎月 19 日は食育の日♪　　一関市花泉学校給食センター　R7.1.30（木）【No.18】

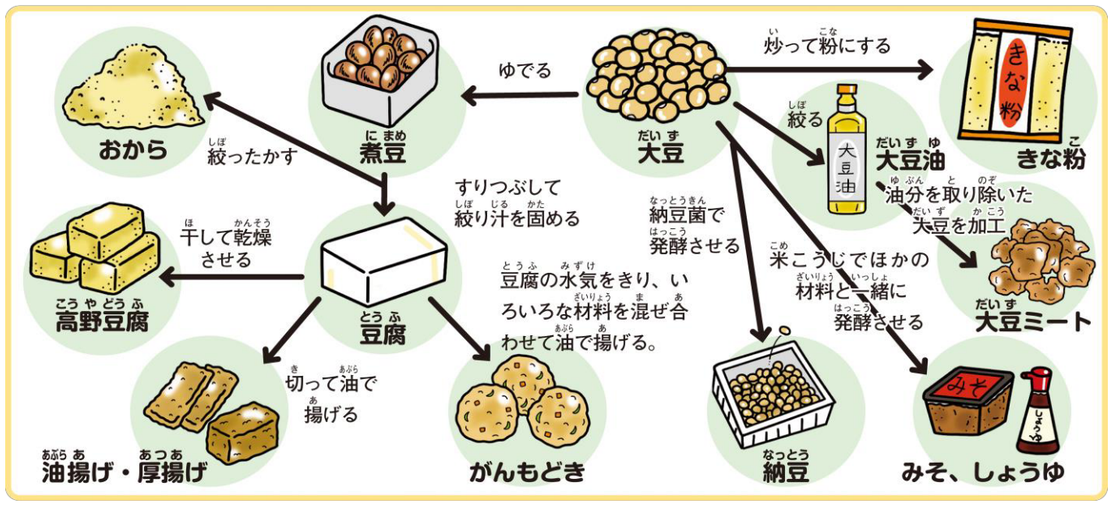
学校が始まって約1ヶ月経とうとしていますが、体調を崩さず過ごしていますか？
雪の量はあまり多くありませんが、寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の 3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

福は内、鬼は外！

「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



中学3年生アンコール給食

今回の食育だよりでは、みなさんが書いてくれた思い出などを紹介します☆

給食時間の思い出やこのメニューにした理由などを教えてください！

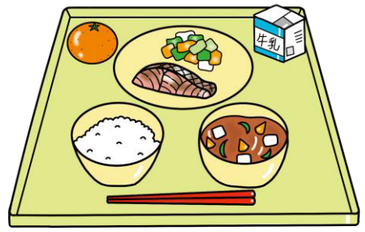
ABC スープは、アルファベットを探しながら食べるのが楽しかった。牛乳と黒糖コッペパンが合って、うまかった。

自分が好きだったメニューが出るのが楽しみだった。好きだったメニューを1つに決めるのが難しかった。

おいしくて、おかわりをしているから。

米めんサラダは、小学校のときからずっと好きだったから。その他はみんなが好きそうなメニューにしました。

揚げパン出た日は、元気が出た！



ごはんを全部きれいに食べられたことがないのが心残りです。

なかなか出ないナンなどをいつも楽しみに待っていたし、おいしかったからです。

毎日、どんなメニューが出てくるのか楽しみでした。

みんながおかわりするときに、ジャンケンをしているところを見るのが好きだった。好きなものがたくさんあってよかった。

給食時間は、唯一の休み！って感じがします。いつも給食は他の人より多く食べています。こういうのが食べられたらいいなというのにしました。

全部好きなものだし、好きなものを組み合わせたら、すごく美味しい給食になりそうだから。

特にかみかみサラダが、とても美味しかったです。

印象に残るほどおいしかったから。

からあげとクレープがおいしかったからこのメニューにしました。

いつも家では食べない食べ物などがあって、毎日給食を楽しみにしていました。なので、家ではあまり食べられないものにしました。

春巻きが出たときに、周りの友達と「ASMR！」と言ってみんなでパリパリしていました！

毎日美味しい給食を作ってくれてありがとうございます！バランスのとれたものを考えてくれていつもおいしかったです。

このメニューのどれかが出てくると、とてもわくわくしました。なので、このメニューだと嬉しいです。

毎日、美味しい給食のおかげで、給食時間がとても楽しく充実した時間でした。いつもありがとうございました。

たきこみごはん大好きです。私は、春巻きが好きなので、全体的に中華っぽくしました。ゼリーをじゃんけんして勝ちとったのは思い出です。

初めてきなこ揚げパンを食べて、すごくおいしかったので、また食べたいと思いました。

米めんサラダは、野菜が苦手だった小学生の時に食べて、初めてとてもおいしいと思ったメニューです。黒糖コッペパンは甘くておいしいので毎回半分おかわりしてます！

レアな揚げパンが食べたいです。（先生も希望）

好きなのと、揚げパンは卒業までにもう一回食べたかった！

前、食べておいしかったから、もう一回食べたいと思いました。