



# 給食だより

令和4年2月28日  
新宿区立西新宿中学校

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春を感じるこの頃です。いよいよ今年度最後の月となりました。卒業と進級を目前に、寂しさと期待で胸をふくらませていることと思います。健康は毎日の積み重ねでつくられます。これからも食べることを大切にしてほしいと願っています。

## 3月の給食から

### 3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、子供の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしやハマグリのお汁、ひなもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。給食では五目ちらしや、桃ゼリーを



### トクレスト給食結果発表♪ 3月の給食をお楽しみに！

2月に保健委員の協力を得て、各クラスのトクレスト給食アンケートを実施しました。各クラスのトクレストメニューについては、裏面の献立表にてご確認ください。

#### ★西中全体のトクレストランキング★

- 1位・・・鶏のから揚げ
- 2位・・・カレーライス
- 3位・・・NSベーカリー
- 4位・・・ラーメン
- 5位・・・ちくわの磯辺揚げ

今回はタブレットで回答していただきました。ほとんどのクラスで同じメニューに人気集中。そこで、今回は全クラスの人気メニューを全て盛り込みました！献立表の下線が引いてあるメニューがトクレストが多かった人気メニューです。

## 春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



# 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。□の中に「よくできた...○、時々できた...△、全然できなかった...×」

<p>給食時間を振り返って</p>		<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気をつけた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

どうでしたか？△や×の項目は、これから意識して取り組んでみてください。