

給食だより

3月

港区立赤坂中学校

今年度も残り1か月となりました。少しずつ暖くなる季節の変わり目で、体調を崩しやすくもあります。生活リズムを整えて、元気に新年度を迎えましょう。

生活リズムを整える 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き	早寝	朝ごはん
 <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	 <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	 <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



発症する食物アレルギー

アレルゲンとなる食物を食べた後に運動をすると、比較的重いアレルギー症状があらわれることを、食物依存性運動誘発アナフィラキシーといいます。給食後の昼休みや午後の体育の授業で起こることもあります。原因食物は小麦や甲殻類が多いといわれています。

3月の献立紹介

●1日(金)行事献立「桃の節句」

3月3日は桃の節句で、女の子の成長や幸せを願う行事です。この日は、ちらし寿司やはまぐり、ひし餅などを食べます。

●4日(月)1年生リクエスト献立

「カレーライス」「豚カツ」

●6日(水)2年生リクエスト献立

「揚げパン」「クリームシチュー」

●8日(金)3年生リクエスト献立

「醤油ラーメン」「揚げぎょうざ」「白玉フルーツポンチ」

2月に、保健給食委員会がリクエスト給食のアンケートを実施しました。

1年生は「お米の主食」と「主菜」、2年生は「パンの主食」と「主菜」、3年生は「主食」と「主菜」と「デザート」からそれぞれ1品ずつリクエストを出してもらいました。各料理で得票数の多かったものを献立に取り入れました。

●19日(火)進級・卒業祝い献立

今の学年で食べる最後の給食です。この日は、「おめでたい」のごろ合わせで縁起の良い鯛を使って鯛めしを炊きます。

3月使用予定の特別栽培農産物

- 4日(月) デコポン
- 8日(金) キウイフルーツ
- 19日(火) キウイフルーツ

※果物の生育や収穫状況により、使用する果物に変更となる場合があります。

