

# 給食だより



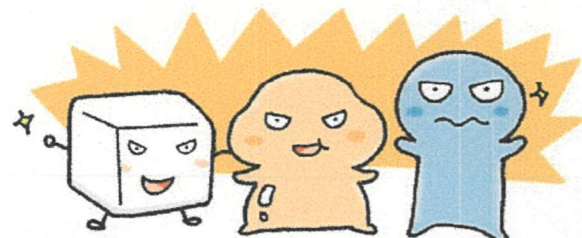
3月



港区立赤坂中学校  
令和3年2月26日

3月は学年最後の月です。皆さんはこの1年で心も体も大きく成長しました。毎日の食事と健康は、強く結びついています。4月のスタートを元気良くきることができるよう、春休み中も規則正しい食生活を心掛けましょう。

## とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

### 糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



### 脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



### 塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



糖分・脂質・塩分のとりすぎだけでなく、食事を抜くことが多かったり、野菜や果物の摂取量が少なかったりと、体に必要な栄養素が足りない状態が長く続くと、生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

一度身に付いた生活習慣は、大人になってから変えるのはなかなか難しいものです。将来の自分のためにも、食事の選び方を見直してみよう。

## ●3月の行事献立●



### 3日(水)「桃の節句」

3月3日は桃の節句で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。桃の節句には、散らし寿司やはまぐりのお吸い物、ひなあられなどを食べる習慣があります。

ひな人形に供える「菱餅」は、赤・白・緑の3色のものが一般的です。赤は魔除けや桃の花を、白は残雪を連想させる色で浄化を、芽吹きの色である緑は健康を意味するといわれています。この日の給食のデザートでは、いちご、ミルクゼリー、抹茶白玉で3色をあらわします。

### 4日(木)郷土料理「鳥取県の大山おこわ」



大山おこわは、元の名を「汗入おこわ」といい、祭事には必ず各家庭で作られ、来客へのみやげとしていました。国立公園大山の山麓（特に大山町）の地名をとって「大山おこわ」と名付けられたのは最近のことだそうです。（出典：中国四国農政局Webサイト 大山おこわの紹介ページより一部抜粋）

### 17(水)行事献立「春の彼岸」



春の彼岸は、春分の日を中日にした前後7日間をさします。2021年の春分の日は3月20日なので、17日～23日が春の彼岸となります。

この日は、給食室手作りの「ぼたもち」を食べます。

### 18日(木)卒業・進級お祝い献立



3年生は、赤坂中で食べる最後の給食です。この日の主食は、「ささげ」という豆の色を付けて炊く赤飯にしました。

そして主菜は、リクエスト給食のアンケートにて全学年で1位だった「鶏のから揚げ」です。

### リクエストメニューを実施します！



保健給食委員会が、2月にリクエストメニューのアンケートを実施しました。1年生は「ごはんの主食と主菜」、2年生は「パンの主食と主菜」、3年生は「主食、主菜、デザート」から、それぞれ食べたいものをアンケート用紙に記入してもらいました。リクエストを採用したメニューは、3月の献立表の料理名の最後に「★」印を付けています。確認してみてください。