



給食だより

令和6年3月1日
新座市立第五中学校
校長 伊藤 進
栄養教諭 菅沼 美悠

暖かい春がそこまできています。今年度も残りわずかとなりました。3年生のみなさんはもうすぐ卒業、2、3年生は進級ですね。ご卒業、進級おめでとうございます。3年生のみなさんは小学校から9年間の給食を食べてきましたが、何回給食を食べたのでしょうか？その回数、約1500回以上です。思い出に残っている給食はありますか？どんな給食が好きでしたか？楽しく過ごした給食の時間が、みなさんの良い思い出になっていればとても嬉しく思います。これからも「食べることは生きること」を忘れず、楽しく健康的な食生活をしていってください。

健康な体は1日にして成らず…？

古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直されることによって、私たちの体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。このとき食べ物からの栄養素が使われます。

つまり、食べたものからしか私たちの体を作ることができません。

全身すべての骨が
入れ替わるには
約3年

<p>腸 (腸管の上皮細胞)</p> <p>数日</p>	<p>皮膚</p> <p>約22日</p>	<p>血液 (赤血球)</p> <p>100~120日</p>	<p>骨</p> <p>約5ヵ月 (骨1つあたり)</p>
---	------------------------------	--	--

* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

早いものは数日、長いものでも数か月で細胞は入れ替わり、あっという間に私たちの体は別のものになります。**どんどん体が入れ替わるからこそ、1日だけではなく日々バランスの良い食事を心がけていくことが大切です。日々の食事1食1食がみなさんの未来の体を作ります。**

食は生きていく上での楽しみでもあります。しかし、食べたいものだけを好きなだけ食べていたら、日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できないかもしれません。

「未来の自分がどうありたいのか」を考えながら食事を選択していきましょう。

3月の献立について



☆1日(金)ひな祭り献立

桃の節句にお供えをするひし餅をイメージした、赤、白、緑の3色雑ゼリーです。

☆11日(月)東北地方献立 (麦ご飯、もうかざめの南蛮漬け、みそどしわかめサラダ、せんべい汁)

東北地方の郷土料理や特産品を組み合わせた献立です。詳しくは献立表に記載してあります。

☆13日(水)卒業・進級お祝い献立

日本ではお祝いで赤飯を食べる文化があります。赤色には邪気を祓う力があると考えられています。

★作ってみよう！給食レシピ★



海藻サラダ(5人分)	(ドレッシング)	①キャベツを短冊切り、人参を千切り、小松菜を3cmぐらいに切る。
・海藻ミックス 3g	・油 7g	②野菜をさっとゆで、水で冷やす。
・ホールコーン 50g	・酢 10g	③ドレッシングの調味料を混ぜる。(給食では加熱しています。)
・キャベツ 180g	・醤油 10g	④野菜の水気を絞り、ドレッシングを和える。
・人参 50g	・ごま油 3g	
・小松菜 50g	・三温糖 2g	

ワンタンスープ(5人分)	①鶏肉は一口大、人参は3cm短冊切り、長ねぎは小口切り、小松菜は3cm、ワンタンは1/4ぐらいに切る。
・鶏がらスープ 1000ml	②油で鶏肉を炒め、鶏がらスープを入れる。
・油 3g	③人参、もやし、長ねぎ、小松菜の順に野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
・鶏肉 65g	④調味料で味付けをし、最後にワンタン、ごま油を入れる。
・人参 65g	(鶏がらスープは給食では骨でとっていますが、家では鶏がらスープの素を使ってもOKです。その場合、塩は味見しながら入れてください。)
・もやし 130g	
・長ねぎ 65g	
・小松菜 65g	
・酒 13g	
・塩 5g	
・醤油 20g	
・こしょう 少々	
・ごま油 3g	
・ワンタン 10枚	

はちみつレモントースト(5人分)	①食パン以外の材料をよく混ぜて、食パンにぬる。
・食パン 5枚	②トースターで少し焼き目がつくぐらいまで焼く。
・マーガリン 45g	
・はちみつ 45g	
・レモン果汁 15g	
・グラニュー糖 20g	

