

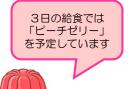
令和7年2月28日 北区立飛鳥中学校 校長 高田 栄養士 葛两

富子

少しずつ春の気配を感じるようになり、日差しの暖かさが心地よい季 節になってきました。卒業や進級を控え、生徒たちはそれぞれの目標に 向けて忙しい日々を過ごしています。3年生にとっては、いよいよ中学 校生活の締めくくりの時期。最後まで充実した日々を送れるよう、体調 管理に気を配りながら、元気に過ごしましょう。



3月3日のひな祭りは、正しくは上巳(じょう し、じょうみ)の節句といいます。3月の初めの 巳の日をさしていましたが、のちに3日と定まり ました。また、この時期はちょうど桃の花が咲く 季節でもあることから、『桃の節句』ともよばれ ています。



★★★3年リクエスト給食★★★

1月に、3年生のリクエスト給食のアンケートを実施しました。 その結果、チーズタッカルビ、ラーメン、揚げパン、シチューが 特に人気でした。

3月の献立では、

「チーズタッカルビ」 5 A

6_H 「味噌ラーメン」

「きな粉揚げパン」「ホワイトクリームシチュー」

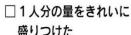
を予定しています。お楽しみに!

給食の時間をふりかえろう

給食を通して、準備や片付け、手洗い、食事のマナーなど、さまざ まなことを学んできました。また、献立の栄養バランスや食文化につ いても理解を深めることができました。できたことをチェックしなが ら、一年間をふりかえってみましょう。

□協力して給食の準備を することができた









□バランスのよい食事の とり方がわかった



□地域の地場産物が わかった



□感謝の気持ちを持って 食べることができた



免疫力を高めよう

春は寒暖差が大きく体調を崩しや すい時期です。春に旬を迎える野菜 は栄養価が高く、免疫力を高めるの に役立ちます。

免疫力を高める食材

緑黄色野菜 (ビタミン・ミネラル) ヨーグルト・納豆 (発酵食品) 肉•魚•豆類 (たんぱく質)

春が旬の食材

菜の花、キャベツ、 玉ねぎ、うど、 スナップえんどう、 ごぼう、こまつな、 アスパラガス、そら豆、 たけのこ、いちご