

給食だより

平成25年3月

さいたま市立尾間木中学校

3年生は、3月1日が中学校生活最後の給食でした。

これから先、給食を食べる機会がない人のほうが多いと思うので、もしかしたら人生最後の学校給食になった人もいるかもしれませんね！最後の給食の味は、どうだったでしょうか？

3年生は野菜の残菜が他の学年に比べ、目立ちました。これからは、自分で食べものを選択する機会が増えると思います。ぜひ、好き嫌いだけでなくバランスも考えて食べるものを選んでください。

4月～2月までの残菜の少なかったメニューのランキングをしてみました♪

※給食室で手作りしたメニュー限定でランキングしてあります。

人気メニューベスト10



1位	フライドチキン (12/19)	0%
2位	手作り七夕ゼリー (7/6)	0.2%
	手作りブラウニー (2/14)	0.2%
4位	手作りお月見ゼリー (9/28)	0.6%
5位	なすのミートグラタン (7/12)	0.7%
	ピザトースト (12/13)	0.7%
	手作りカレーまん (1/23)	0.7%
8位	鶏肉のチリソース (1/10)	0.9%
	じゃがいもの甘辛揚げ (2/15)	0.9%
10位	鶏肉の磯辺揚げ (10/30)	1.0%
	手作りピザパン (2/8)	1.0%



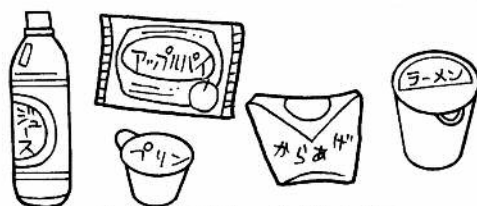
ランキングにしてみると肉料理やデザートが上位を占めますが、給食委員会で、様々なキャンペーンを行ってから、野菜料理やスープなどの残菜も最近では1割程度しか残りません♪どのクラスも4月に比べて、よく食べるようになってきています。今後は、なによりも自分の健康のために好き嫌いなく食べられるようになってほしいと願っています！

コンビニで
お昼ごはんを買ったよ

その組みあわせで大丈夫？

けんた君

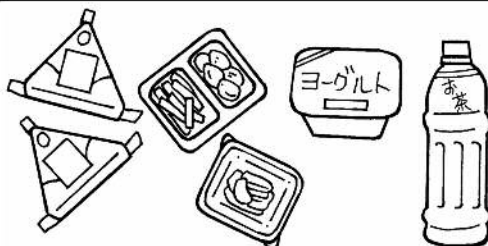
約1445kcal



エネルギー量が高く栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし野菜の惣菜を取り入れましょう。

よし子さん

約660kcal



栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

栄養バランスが一目でわかる！

お弁当の詰め方



主菜 $\frac{1}{6}$

副菜1 $\frac{1}{6}$

副菜2 $\frac{1}{6}$

主食 $\frac{1}{2}$

弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

コンビニで.....

表示をチェック

コンビニなどで販売されている弁当や惣菜には、消費期限や原材料、栄養成分などが表示されています。これによって、【エネルギー量】【脂質】【塩分】【食品添加物】【アレルギー表示】などがチェックできるので、買う時の参考にする習慣をつけましょう。



P.L.キャンペーンの表彰を行いました！

2月の給食だよりでお知らせしましたが、今年度は朝礼がもうないため、キャンペーンの表彰は、給食時間中に校長先生と栄養士荒井で教室をまわりました！

Perfect 賞	2-6						
優秀賞	3-2	3-3	3-5	2-2	2-3	2-4	2-5
努力賞	3-6	1-2	1-3	1-4			



クラスによって雰囲気の違い、給食時間の様子を知れるよい機会になりました。

どのクラスも、緊張しながら、校長先生から賞状を受け取っていたのが、とても印象的でした。

今回表彰されたクラスも、表彰されなかったクラスも、キャンペーン期間に限らず、今後も充実した給食の時間を過ごせるようにみんなで協力して準備・片付けをしてくださいね！