

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます!

卒業後は給食がなくなり、食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面が増えてきます。



「なにをどのように食べたらいいのかな?」と迷った時は、給食を思い出してみてください。

1・2年生のみなさん、これからもどんどん成長する時期です。残さずしっかり食べましょう。



3年生へのリクエスト献立アンケート結果から 給食の思い出や感想を紹介します

- 嫌いな食べ物を少し食べれるようになった。(郡山中)
- コロナが流行る前みんなて机を向かい合わせてみんなて喋りながら給食を食べたことです。9年間ありがとうございました。(郡山中)
- みんなと楽しく食べたこと。(郡山南中)
- 寒い日に温かいものを出してくれたり、暑い日に冷たいものを出してくれてありがとうございます。(郡山南中)
- デザートの奮闘戦に勝利して一人だけ皆より多くデザートを食べている時の気分は最高。(郡山西中)
- 体力テストの後に食べた給食がとてもおいしく感じた。(郡山西中)
- メニューが豊富だから飽きることなく食べられる。(郡山東中)
- このおかず好き!と感じた時、嬉しかったです。(もやしのナムル)(郡山東中)
- 給食が1番楽しみ!(片桐中)

今月のレシピ紹介

担々ビーフン



今月の地産野菜

9日(木) 小松菜 (平和産)
10日(金) チンゲン菜 (治道産)



3/8(水) 中学生が考えた給食献立が登場!!

郡山西中学校2年3組
吉岡 美音さん

大和郡山市の中学2年生のみなさんが、考えて応募してくれました。たくさんの応募の中から選ばれた献立です。

豆腐とわかめの チョレギサラダ

豆腐やわかめ、きゅうり、豆苗など具たくさんで、栄養面でもビタミンやカルシウム、たんぱく質もとれるすていメニューです。豆苗は給食初登場です!!



ヤンニョムチキン

韓国料理のヤンニョムチキン。日本でも近頃人気なメニューですね。給食では、初登場! 鶏肉に、コチュジャン、ケチャップなどで味付けしたタレをかけていただきます。

ごはん

いつもどおり奈良県産のヒノヒカリを味わってくださいね。

韓国風ふんわり卵スープ

韓国の調味料「ダシダ」は手に入りませんが、中華だし、にんにく、鶏ガラスープ、ごま油などで味付けして提供します。

- 主食・主菜・副菜・汁物がそろっています。
- 栄養バランスよく、食材を選んでいます。
- チョレギサラダに豆腐やわかめを足して、中学生に必要な栄養がとれるよう、考えています。

素晴らしい!



今と、そして未来のために……生命をつなごう!

「食べる事は生きる事」

～大切なことは、頭と心で食べること～

Point 1 頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さについて学んだことを、自分の生活に生かそう!

「食べ物」と「健康」の深いつながりを理解し、生涯、「食」を楽しもう!



Point 2 心で食べる

食べ物が自然の恵みであること、自分の食事が、多くの人の力に支えられていることに感謝の心を持つとう!

毎日の食事が心を豊かにします!

