

# 食育だより 3月号

令和5年3月1日  
 函館市立戸倉中学校  
 函館市立旭岡中学校  
 北海道立函館高等支援学校

日増しに暖かく、雪解けも始まり、いよいよ3年生は、卒業を迎えます。在校生も今のクラスで同じ仲間と過ごす最後の月となりました。

ここまでの自分の成長を確認し、食事との関連を考え、この一年間の給食時間の過ごし方や、毎日の食事の仕方など、振り返ってみましょう。

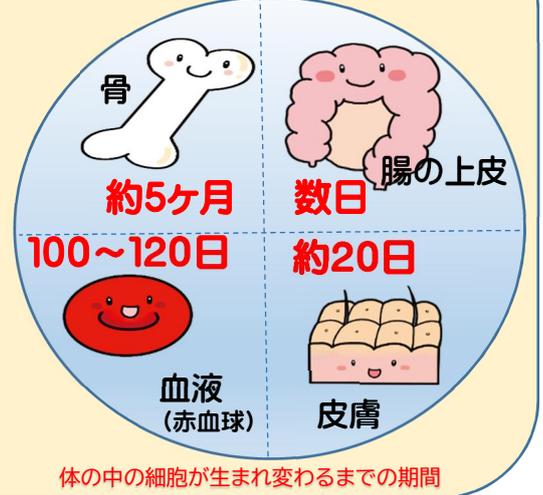
## 自分の体と食事との関係を考えてよう

筋肉や骨、内蔵、血液、皮膚など、私たちの体は食事を摂ることで作られていきます。

体の細胞は、毎日少しずつ入れ替わっていて、古くなった細胞が壊され、新しい細胞が作り直されています。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

右の図の赤い文字で示したように、細胞が生まれ変わるには一定の期間が必要で、体に取り込まれた栄養素が、効果を現すまで、こんなに日数がかかります。

まさに「健康な体は1日にしてならず」なのです。毎日の1食1食がとても大切であり、食べ物と健康とは繋がっているということを考えてください。



## 一年間どのような食生活を送りましたか 以下の点に注意して振り返ってみましょう

①毎日朝食を食べ、1日3食きちんと食べること	③食事の前には、必ず手を洗うこと	⑤よく噛んで食べる	⑦おやつは、時間と量を考えて、食べる	⑧感謝して食べること	
②好き嫌い食べず嫌いを減らすこと	④机を片付けるなど環境を整えること	⑥食事のマナーを守って食べる	⑩食事の準備や後片付けが、きちんとできること	⑨家族や友達と楽しく食べること	

## 2月の給食から

### 2日 節分献立

雷のような音を立てながら作った雷汁と、鬼が嫌うイワシを食べて、邪気を払いました。豆菓子も付きました。



### 6日 手作りのり佃煮

大宝律令の租庸調の中に海苔が含まれていたことから、制定された2月6日が、海苔の日となりました。給食では手作りの海苔佃煮を作りました。



### 15日 ホットドッグ

背割りコッペパンにチーズとウインナーを挟み、ケチャップをかけて、各自「ホットドッグ」を作ってから食べました。パンの残量が驚く程少なかったです。



今年度も給食を通してたくさん笑顔に会うことができました。ありがとうございました。来年度も給食室一同頑張っていきます。どうぞよろしくお願いたします。

