

給食だより



宗岡第二中学校

平成30年度10月



新学期が始まって1か月経ちましたが、みなさん体調はどうか？久しぶりの学校で疲れがたまり、体調を崩しやすくなってきました。今月は、新人戦や合唱コンクールなどのイベントがあるので、万全の体調で挑めるように早寝を心がけてしっかりと休息をとりましょう。



1年生が考えた献立が給食に登場します！

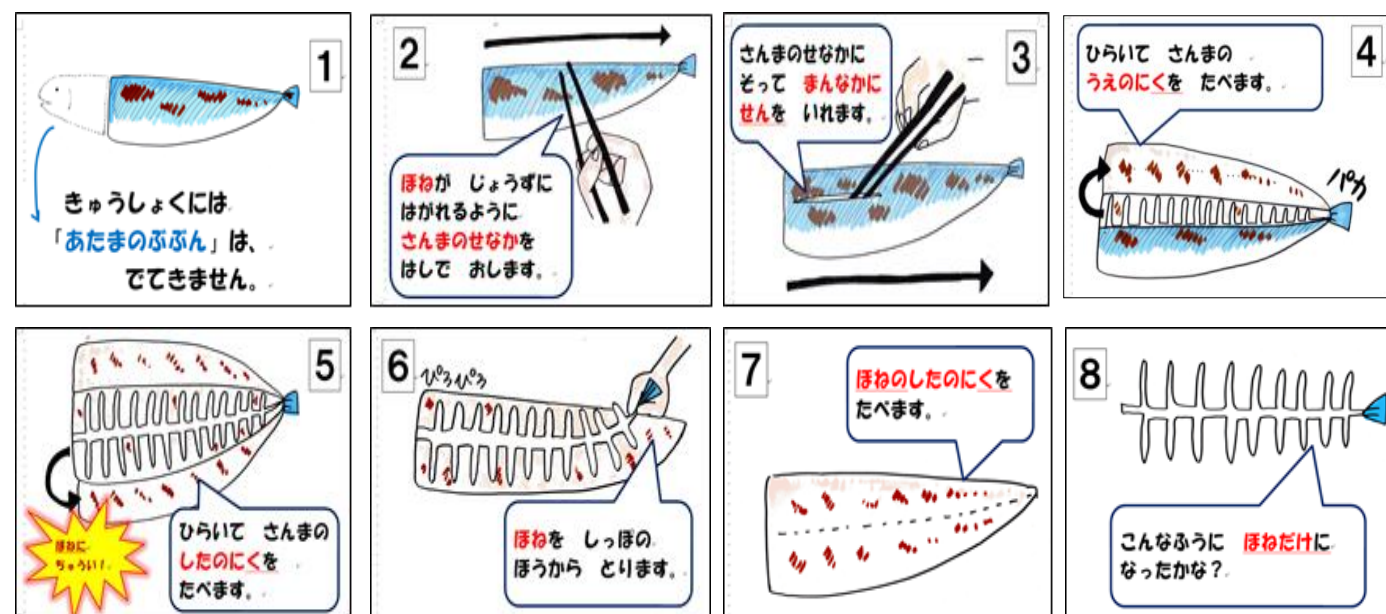
昨年も行いましたが、今年も10月・11月の2ヶ月連続で1年生の献立が給食に登場です！！

1年生は現在、栄養バランスを知るために家庭科の授業で献立作成を行っています。そこで、家庭科の駒形先生のアイデアで、1年生が考えた献立を実際に給食に取り入れることにしました。各クラスから1班採用予定ですが、他にも給食で実施出来そうだったり、良さそうな献立があったらもっと採用する予定です。ただ、給食室の施設面や衛生面・作業面などの理由で、せっかく考えてくれたのに内容が良くても出せないものがあったりしますが、出来る限り1年生が考えてくれた献立に近いものを登場させられたらと考えています。考えてくれた想像どおりの献立になるように、給食室では頑張って調理をしていますので、当日まで楽しみにしててくださいね(^^)／

さんまをカッコよく食べよう！



「日本の食文化を知ろう」というのが10月・11月の目標です。毎年「さんまをカッコよく食べよう」の取り組みを通して、箸の正しい使い方を志木市内の全校で見直しています。給食委員さんがさんまの食べ方の模型と紙芝居を使用して、自分のクラスでカッコよくキレイに食べる方法を説明した後、給食で実践しています。みんなはカッコよく食べられるでしょうか？下記に食べ方を載せています。お家でも骨付きの魚を食べる機会があったら食べ方を一緒に確認して練習をしていただけるとありがたいです。



間食の脂質の量はどれくらい？

間食に含まれる脂質の量を調べてみると、揚げ物やファストフード、スナック菓子などの食品には、多くの脂質が含まれていることが分かりました。

脂質は、体を動かすエネルギーになる大切な栄養素の一つです。しかし、摂りすぎてしまうと肥満や生活習慣病などになりやすくなってしまいます。

間食をとる時は、脂質の少ないものを選んだり、量を決めて食べたり、成分表示を見て選んだりすると、脂質の摂りすぎを防げます。また、自分に必要な脂質の量を知っておくことも大切です。

子どもの頃の習慣は、大人になっても続くことが多いので、摂りすぎに注意して、自分の健康を守りましょう。



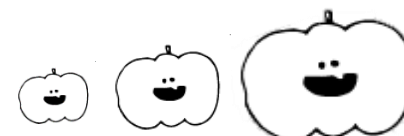
10月31日はHalloween! (^ ^)!

Halloweenとは…？

その昔、古代ケルト人の1年の終わりは10月31日でした。(日本でいうと大晦日) この1年の終わりの日には、死者の霊がこの世に戻ってくるのですが、その死者の霊と一緒に戻ってきてしまった魔女や悪霊が悪さをすると信じられ、元々この日に行われていた秋の収穫祭で、収穫を祝うとともに悪い霊を追い払う、宗教的なお祭を行いました。やがて、時代とともにケルト人が行っていたこのお祭とキリスト教の「万聖節」のお祭が融合し、現在のHalloweenとなったそうです。

Halloweenにはなぜかぼちゃなの？

元々は「かぶ」をくり抜いて中にろうそくを立てて火を灯していましたが、「ジャック・オー・ランタン」の話がアメリカに伝わった時、「かぶ」からアメリカでの生産が最も多かった「かぼちゃ」に変化しました。ランタンの中の火が死んだ人々の魂のシンボルとなり、10月31日に、魔除けや悪霊を追い返す意味を込めて、このジャック・オー・ランタンを飾るようになりました。



宗岡第二中学校では、10月31日の当日にHalloween献立として「黒パン・かぼちゃのミートパイ・トマトサラダ つぶつぶコーンスープ」を出します。一生懸命作るので、楽しみにしててくださいね☺

