

# 3月給食だより

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も、卒業生が給食を食べる日も、残りわずかになりました。

給食は、健康や成長のために必要な栄養をとるだけでなく、生産者や調理員の方などの給食を支えてくれる人のことや、食に関わる文化、マナー、社会の問題などを知る機会です。給食をとおして学んだことや、楽しい思い出はありますか？

右にある「給食チェックめいろ」に挑戦して、1年を振り返ってみましょう。

合計得点が・・・

👍 31点～40点…よくがんばりました👏

😊 16点～30点…がんばりました！

😞 0点～15点…もう少しがんばろう！

👉 多摩市公式ホームページ 👈

給食レシピや献立の写真などが見られます。ぜひご覧ください。



Aコース：東愛宕中・諏訪中・聖ヶ丘中

Bコース：多摩中・多摩永山中



## 1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

**スタート**

Q. 給食の前にはっきり手を洗えましたか？  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. 食事のあいざつができましたか？  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか？  
食べられた…5点  
まあまあ食べられた…3点  
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を知ることができましたか？  
よくできた…5点  
まあまあできた…3点  
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか？  
とても楽しめた…5点  
まあまあ楽しめた…3点  
あまり楽しめなかった…0点

**ゴール**

めいろのこたえは、ホームページの「給食だより」のページを見よう！



## 読売ジャイアンツの竹丸選手

写真提供＝読売巨人軍



3月から第3期多摩市スポーツ推進大使として、竹丸和幸選手が就任されました！

竹丸選手はドラフト1位指名を受け、今シーズンから読売ジャイアンツに入団したプロ野球選手です！



Aコース6日、Bコース13日は、**竹丸選手の出身地「広島県」に関連する献立を提供！**

「たこ飯」は瀬戸内海でとれるタコを加えた炊き込みご飯で、「大平」は大きく平たい器によそって食べる煮物です。「煮菜」は千切りの大根といりこ、長ねぎなどを炒めたおかずで、忙しい農家の定番のおかずとして食べられてきました。「豚肉の塩レモンソース」には、広島県が生産量日本一を誇るレモンを使います！

### ★スポーツと栄養

ご飯やパン、麺に多く含まれる糖質は、体力のもとになります。特に試合前の時期は多めに摂って体に蓄えましょう。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を運動後にしっかり摂ると、新しい筋肉が作られます。ビタミンとミネラルも、ケガや脱水の予防、疲れにくい体づくりに必要です。主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！



スポーツ選手として食事で心がけていることはありますか？

炭水化物やたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく摂ることを心がけています。

子どものころ苦手な大人になってから食べられるようになった食べ物や料理はありますか？

子どものころは「あんこ」が苦手でしたが、大人になってからは食べられるようになりました。

給食の思い出を聞かせてください！

余ったデザートや争奪戦でじゃんけんをしたことが思い出に残っています！

スポーツ選手を目指している子どもたちにアドバイスをお願いします！

好き嫌いをせずにバランスよく色々なものを食べてケガをしにくい、頑丈な体を作りましょう！

最後に、子どもたちへメッセージをお願いします！

給食も学校生活のいい思い出になるので一食一食を大事に食べてください！

令和8年3月 中学校