



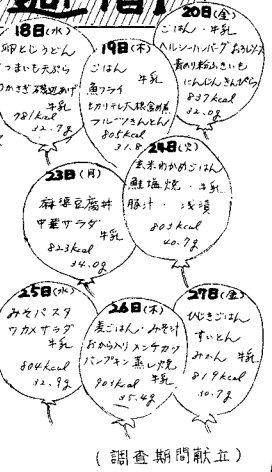
こんな取り組みも  
しゃべってOK! 歩いてもOK!  
みんなで心と体を温めよう

### もう3月最終ラウンド

いよいよ3月です。3年生は学校給食とも別れてですね。小学校・中学校と食べ比べてきたものがもうこれからはお弁当や学校の食堂で、一般の社会人が食べるような社員食堂のようなスタイルになりそうですね。この一年を振り返って、どんな一年間でしたか？ 次の学年に備える時期です。まずは元気で、生活リズムを整えたい。

### 残菜調査週間

1月18日～27日に環境委員会主催の残菜調査が実施されました。いつもは全く違っていて、どのクラスもほとんど完食です。切り干し、サラダ、漬物など、いつもなら必ず完食は出来ていないのに、頑張る食べていました。2月13日に3A・2A・2C・1Aの4クラスが表彰されました。



～目的～  
遅刻者を減らす  
なるべく早く来る習慣をつける

～日時～  
1月30日(水)～2月3日(土)  
7:50～8:00  
※7:35以降に整理し着替える

～場所～  
校庭(雨天中止)

～更衣場所～  
男子:各階少人数室  
女子:3年 地下女子更衣室  
2年 2F更衣室  
1年 3F更衣室

～内容～  
校庭のトラックを歩いたりジョギングしたりして友達と楽しく、寒さも温かい気持ちで過ごそう

～その他～  
7:50の時点で参加者を確認します。  
1週間単位で参加した人数が一番多いクラスは3月の給食で好きなデザート一つのリクエストができます。企画:生活委員会

六中生のすばらしい企画!!  
寒い時期にちよと早起して登校するような習慣つくりのためのアイデア企画でした。  
給食のデザートもリクエストできるという、「ごほうび」がちよとやる気を引き出せたでしょうか?  
優勝クラスは1Aでした。  
リクエストされたデザートは「フルーツヨーグルト」「プリン」「カルピスゼリー」

1Aのクラスで、給食に出てくるデザートのを全て洗い出して、何にするか検討したとのこと。その熱意に感銘を受けて3月の献立作成に取り組みました。

よく食べたで賞  
3年A組様  
環境委員会主催の残菜調査週間において、貴クラスは優秀な成績をお取りいただいたことおめでとうございます。動物の命を大切にしている貴校の姿勢を高く評価しております。今後も残菜を減らすべくクラス全員で取り組んでください。

平成29年2月13日  
文京区立第六中学校  
栄養士 今井かほる

なぜ?  
残菜調査週間がすぎたら、みんなによく食べて空っぽだったはずが...  
引き続き、よく食べているクラスもありすが残念!! ああ...  
世界には空腹をかかえた人がたくさんいるから、よく食べ物を大切にしたい!

食べることは動物の命をいただいているのです。  
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶の意味を今、もう一度しっかりと覚えて食べる大切に!

### 避けたい3食

近年、1人で食べる「孤食」とは別に、さまざまな「食」が問題となっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく、楽しいものにするだけでなく、人と人のコミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらせてくれます。

こんな食事になっていませんか?

- 孤食**: 1人で食べる
- 子食**: 子どもだけで食べる
- 固食**: 同じ物ばかり食べる
- 個食**: 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違う
- 小食**: ダイエット等、必要以上に食事の量を制限する
- 濃食**: 濃い味の物ばかり食べる
- 粉食**: 粉から作られた物(パン、麺等)ばかり食べる

出典:厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン」

いかがですか?  
思い当たることはありませんか?  
人とのコミュニケーションが上手にできない人が多くなってきていると言われています。是非時間ととり、家族で食卓を囲む時と週に一度でも実践する我が家のルールを作ってみませんか。  
食は命であり、とても楽しいものです。命を育み豊かな時を作り出す食を大切にしたいですね。

### 春休み作ってみませんか 白玉の団子

白玉粉と豆腐の水合と水で練って丸めて作る団子。さくら餅・小豆のあん餅・ごまだれ餅と、いろいろな種類があります。この春休み、手づくりおやつに挑戦してみませんか?

基本の白玉団子

① 白玉粉と豆腐を合わせて練る。(取れにくいのでおろす)

② 丸めて、茹でる

白玉粉...100g  
木綿豆腐...50g  
水...適宜

茹でたら流水にさらす

白玉団子

きな粉	ごまだれ	小豆
きな粉...大さじ1.5	ごま...大さじ1.5(白)	小豆...30g
さとう...大さじ1	さとう...大さじ1	さとう...30g
塩...少々	しょうゆ...小さじ2	水...100g
	水...大さじ2	塩...少々
	→とろろ水で煮立てお好みで調整	小豆をゆわく、わかず、さとう、塩を加えあんを作る。

MOTTAINAI

2005年に策定したユニエアのフナガリー・マーティさんが日本の「もったいない」という言葉を世界に広め一時ではおなじみになりました。彼が日本の「もったいない」には5つのRが含まれた言葉だと言っています。いかがですか? 食べ残しだけでなく、自分の身の回りに少し気を付けて生きてみませんか?

- Reduce 減らす
- Reuse 再利用する
- Recycle 資源化する
- Respect 尊敬