



# 給食だより

今年度の給食も残すところあと数回となりました。  
みなさんは、この一年給食を通して生きるために欠かせない『食』について、多くのことを感じ学んできました。これからもみなさんの『食』に対する興味や関心が少しずつ深まり、『食』が豊かになることを願っています。

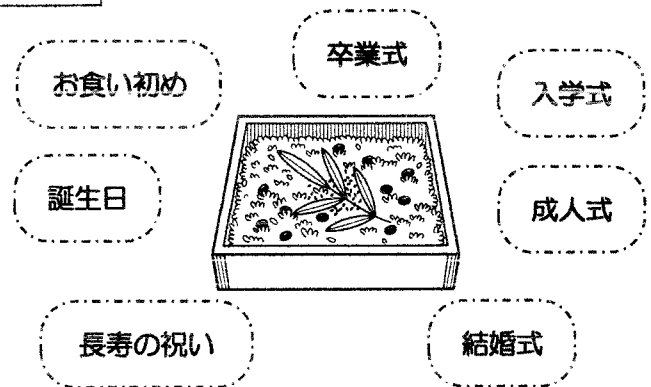


## 祝いごとや人生の節目に欠かせない 赤飯

『赤飯』は祝いごとや人生の節目に食べる特別な日の料理です。

祝いごとで『赤飯』を食べるようになったのは、古代の赤米に似せるためや、小豆の薬効を取り入れるため、赤い色が魔除けになるためなど、いろいろな説があります。

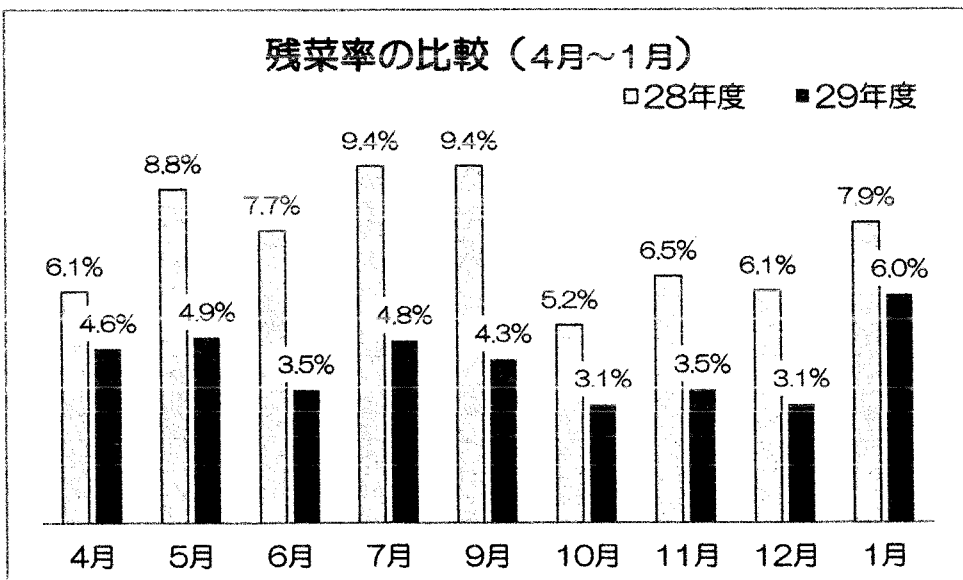
本郷台中学校でも、3月16日（金）の給食で、国産のもち米やささげを使って『お赤飯』を作ります。



## 平成 29 年度の給食における残菜率

平成 29 年度、本郷台中学校の給食における残菜率は、平成 28 年度の残菜率に比べ、下のグラフのように減少しました。その分、みなさんの栄養として体の中に取り込まれたといえます。

給食は、中学生の成長や活動に必要な栄養価を計算して作られています。全て食べてはじめて1日に必要な栄養の1/3量が摂取できるわけです（スポーツをしている人は、更に200kcal~250kcal 必要）。みなさんが当たり前に給食を食べることが、みなさんの10年後20年後の健康に繋がっています。これからも給食をしっかりと食べる習慣をつけましょう。



## 3年生リクエスト献立

3年生が給食を食べられる回数も、残すところあとわずかとなりました。そこで、最後にもう一度食いたい給食をとアンケートを取り、人気の高かった料理を3月の献立に取り入れました。  
お楽しみに・・・