



給食だより

文京区立文林中学校

平成31年3月1日



早いもので、今年度も残りわずかになりました。今年度の給食はどうでしたか。おいしく食べることはできたでしょうか。

3年生にとって文林中学校の給食を食べるのも、あと1ヶ月となりました。3学期に思い出の味を楽しんでもらうために2学期末にアンケートを実施しました。その結果、ケーキなど給食室で手作りするものがたくさんありました。友だちと楽しく食べることもおいしさのひとつだと思いますが、給食室で心を込めて手作りしているものをリクエストしてくれて嬉しく思います。味わって食べてくださいね。思い出の給食が少しでも増えると嬉しいです。

～ひなまつり～

3月3日は桃の節句、ひなまつりです。

元々は、中国から伝わった上巳（じょうし）の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた人形遊び）が合わさったものと言われています。

桃の節句には、災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、蛤（はまぐり）のうしお汁や菱餅（ひしもち）などを食べたりします。また、古代中国で「桃」は、邪気をはらう神聖な木とも言われていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

菱餅は、「赤・白・緑」の3色で作られることが多く、「赤」は桃の花を、「白」は雪を「緑」は大地の草を表現し、「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という意味が込められているという説があります。



～食生活を振り返ろう～

今年度1年間を振り返って、あなたの食生活はどうでしたか？

私たちは食べることによって、体をつくり、活動するエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。しかし、食生活が乱れ、若いうちから生活習慣病にかかる人が増えています。

生活習慣病のリスクをチェックしてみましょう！

- ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食をする
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- 濃い味付けが好みである
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海草類の摂取量が少ない

引用：財）日本生活習慣病予防協会 ホームページ

5個以上あてはまる人は、要注意！

外食やファストフードが日常で、夜更かししながら寝る前まで食べているような人は、血糖値や中性脂肪が上昇します。

さらに、濃い味つけが好き、魚より肉、野菜や海草類など食物繊維の摂り方が少ないなどの食生活は動脈硬化になるリスクが高まります。食事は規則正しく、バランスよく食べることが大切です。

