

給食だより3月号

令和7年2月26日
東京都立三鷹中等教育学校

今年度もあと1か月となり、今のクラスで過ごす給食時間も残りわずかです。みなさんは、今年度の給食を、毎日きちんと食べることができましたか。給食の献立は、中学生のみなさんに伝えたい様々な食に関する知識や情報を結び付けながら考えられています。さらには、みなさんが毎日とる食事の参考となるように量や組み合わせなどが考えられています。自分の食生活を振り返り、給食をとおして学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



日ごろの食生活を振り返ろう!



給食アンケート ～ もう一度食べたい料理を教えてください! ～

三年生のみなさんに、「もう一度食べたい」と思う給食のアンケートを行いました。その結果、各クラスで1位だったものは、**揚げパン**（2クラス）と **リンゴとさつまいの春巻き**（2クラス）でした。3月の給食に登場予定ですので楽しみに♪

3年生のみなさん

3年生のみなさんにとって、学校で給食を食べることができる日は残りわずかです。みなさんの思い出に残っている献立や給食時間の出来事はどんなことでしょうか。毎日の給食では、みなさんに伝えたい食に関する様々な情報や知識を献立にのせて届けてきました。ですから、三鷹中等で過ごした「給食の時間」が、みなさんにとって良い思い出の一つであり、将来のみなさんの健康や笑顔につながる時間となっていたら嬉しいです。

さて、これからは自分で食事を選ぶ機会が増えていきます。給食の献立や食育の授業で勉強したことを思い出し、栄養のバランスを考えながら、しっかりと食事をとるようにしていきましょう。また、成長期のみなさんにとって食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことはとても大切なことです。給食を通して学んだことを思い出しながら、より良い食生活を送れることを願っています。

<今月の産地消費材>



【協同乳業】東京牛乳 【JA 東京むさし】小松菜 【田倉農園】☆中高一貫教育校共通☆ 長葱 人参
♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

担当：栄養士