

食育だより

石岡市立八郷中学校
令和6年3月号



給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



健康な体は1日にして成らず

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われています。「1食1食バランスの良い食事」を心がけてください。

腸	皮ふ	血液	骨
(腸管の上皮細胞)		(赤血球)	
数日	約22日	100~120日	約5ヵ月

*神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

3/3 ひな祭り



ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ちらしずし はまぐりのお吸い物



ひしもち



ひなあられ

卒業生の皆さんへ



「食べる」ことは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

「おうちでも給食を食べたい！」という人は石岡市公式ホームページから「おすすめレシピ」を検索してみてください。揚げパンやキーマカレーなど給食で人気メニューのレシピが公開されています。

