



めしあがレター No.44

*給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んで
*2月の給食の目標「自分の健康について考えて食べよう」

<p>2月 9日 (月)</p>	<p>とり 鶏ごぼうごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつや たまご 厚焼き玉子 なめこと豆腐の みそしる 味噌汁</p>	<p>きょう 今日「めしあがレター」は3年1組の茅野先生からです。1年生から「よく食べる！」と褒められてきた緑学年。ずっと変わらない空の食缶を毎日見れることが嬉しく、誇らしくもあったように思います。部活を引退してからも食べる量は変わらず、よく食べ、よく育ってきてくれました。川通中の素敵な給食室の皆さんが作ってくれる給食はとても美味しかったですね。毎日の給食が君らの勉強へのエネルギーとなり、受験合格へのパワーになっているはず。残り11回の給食、感謝の気持ちを存分にもっていただきましょう！！そして、緑学年全員で合格するぞ！</p>
<p>2月 10日 (火)</p>	<p>サーモンフライ バーガー ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいもの クリーム煮 ぼんかん</p>	<p>きょう 今日果物は「ぼんかん」です。ぼんかんは、インド原産の甘みが強く、香りが豊かなみかんの仲間です。みかんの仲間を「かんきつ類」と言いますが、他にどんなかんきつ類を知っていますか？…ゆず・レモン・デコポン・いよかんなどなど。日本のかんきつ類は100種類以上あると言われていています。ポンかんは、みかんと味が違うのわかりますか？1～2月が旬です。種が入っていることが多いので気を付けて食べてくださいね。</p>
<p>2月 11日 (水)</p>	<p>けんこくきねん ひ 建国記念の日</p>	
<p>2月 12日 (木)</p>	<p>いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しせんまいぼどうふ 四川麻婆豆腐 うましお 旨塩キャベツ</p>	<p>きょう 今日「めしあがレター」は3年2組の鈴木先生からです。3年生は給食も残りわずかになってきましたね。この3年間、給食は毎日みなさんの学校生活を支えてきました。部活動で疲れた日、テストや行事で忙しい日も変わらず、給食があり、私たちの心と体をサポートしてくれました。3年生はどの学年よりも残食が少なく、給食を大切に食べてきましたね。卒業すると給食はなくなります。今の時間を大切にし、2月の給食目標のように「自分の健康について考えながら」食べましょう。</p>
<p>2月 13日 (金)</p>	<p>ハヤシライス (麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根とツナのサラダ バレンタイン チョコカップケーキ</p>	<p>きょう 今日「バレンタインデー」ですね。バレンタインは欧米では、愛する恋人や友だちや家族にカードや花束を贈る日だそうです。日本ではチョコレートを贈るのが一般的になっていますね。チョコレートが日本に伝来したのは明治時代のはじめで、薬として飲まれていたようです。適量のチョコレートには、ストレス軽減やリラックス効果、血管やお肌を若く保つ効果などがあると言われています。川通中の皆さんに給食室から愛をこめて</p>