給食だより7月号



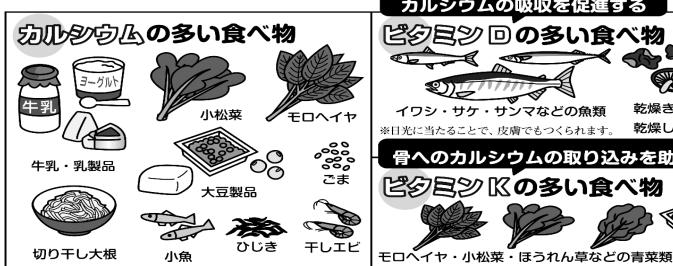
令和7年6月27日 目黒区立東山中学校

校長 西田 友幸

栄養士 高橋 朋子

6月20日に給食試食会を行いました。ご参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。アンケートの ご意見の中に、「給食という共通の話題があり、子どもとコミュニケーションをとる良い企画だと思います」と嬉し いご意見をいただきました。また、「給食時間が短く、せっかく考えられた給食が食べきれず残念です。」というご 意見を複数いただきました。教員にも共有するとともに、改めて生徒には、準備・配膳時間を短くして、しっかり 食べる時間をとることが大切だということを伝えていきたいと思います。

試食会でもお伝えしましたが、中学生に特に必要な栄養の一つにカルシウムがあります。給食のない夏休み は、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であ り、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、 骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシ ウムをとるようにしましょう。





牛乳・乳製品アレルギーなど、 牛乳を飲めない人は…







カルシウムの多い小魚や青菜、乾物な どを意識してとりましょう。

小松菜のおひたし じゃこサラダ 切り干し大根の煮物



<世界の料理>

給食では定期的に世界の料理を入れていますが、今月は ALT の先生 の出身国である「フィリピン料理」を入れています。フィリピンではと ても Popular な料理で、当日は本場の味が出せているか感想を聞いて みたいと思います。

フィリピンは日本から3.000kmほど南西に位置し、年間を通じて 高温多雨な熱帯気候で、農業や漁業が盛んな国です。マンゴーやバナ ナ、パイナップルなどのトロピカルフルーツは、日本にも多く輸出され ています。フィリピン料理は、かつて植民地支配を受けていたスペイン やアメリカ、古くから交流のあった中国など、さまざまな国の影響を受 けたものが多くあるそうです。また、食べ物も、保存性を高めるために、 酢や柑橘類を加えた酸味のある料理が多いことも特徴です。