

# 食育だより

平成 23 年度 4 月 15 日

福知山市立三和中学校

文責 荒木 昌代

桜並木に菜の花畑、新芽の芽吹いた木々…春の命が私たちの心をほんわか和ませてくれています。そして、さらに先日の出勤途中、新たなほんわかを発見しました。三和中の自転車登校の生徒たちの姿です。先頭を行きながら、後ろをふり返りふり返り自転車をこぐ上級生や、後尾につけ、新入生のペースにあて自転車をこぐ上級生。そして、遅れまいと一生懸命自転車をこぐ新入生。それぞれに気遣いあっている様子に、何だかうっとりくるものがありました。

この光景は、多くの人たちの朝のエネルギーとなっていることでしょう。こんなステキな三和っ子の食をサポートできることは、本当にありがたいばかりです

## 給食が始まりました！

早速たくさんのおんわかを発見!! 三和中のお昼ときは、こうでなくっちゃ。

中学校給食デビューの**1年生!!**  
小学生×1.2の分量の給食に悪戦苦闘するのは・・・と心配していましたが、なんのなんの、初日からペロリと平らげていました。入学式の日大きな声も納得です。



去年の今頃は、「先生、中学の給食多すぎる～」と、叫んでいたのに、1年たつと、何となくましくなるものでしょうか。心にも体にもたっぷり栄養を取り込んで、**2年生**は三和中の中堅どころとしてがんばってくれそうです♥



「じゃんけん、ほいっ」「あいこで、ほいっ」「いえ～い」・・・学年改まりまして、**3年生**のじゃんけん大会の再開です。去年にも増して、いい感じです。

この食へのこだわりが、彼らの大活躍につながるはず・・・と今年もマナー違反ぎりぎりのこの行為を温かく見守ろうと思っています。

今年度も「三和中の子はよう食べるんです。」って自慢できそう!



## 春季大会、食の直前対策!!

食対策バッチリで勝ちにいこう!!



いつ、何を、どれだけ食べたかで勝負は決まってくる。ぜび、参考にし、明日の試合につなげましょう。

## おせっかいレシピ

豚肉と水菜のさっと煮

三和の産物  
水菜のかんたんレシピだよ!



- 材料■
- 豚しゃぶしゃぶ用250~300g ●水菜 1袋 ●えのきたけ1/2袋 ●にんじん1/2本
- 水 1カップ ●めんつゆ(2倍濃縮)大さじ4 ●おろししょうが(チューブ可)大さじ1
- 作り方
- ①水とめんつゆを煮立て、適当な大きさに切った水菜・えのき・にんじんを入れ、2~3分煮る。
- ②肉を加え、ほぐしながらさっと火を通す。
- ③器に盛り、おろし生姜を混ぜながら食べる。



