

3月 食育だより



2025(令和7)年 3月
 毎月19日は食育の日
 やおしりつちかみちゅうがっこう
 八尾市立高美中学校

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは、1年間にわたり、給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は給食の時間を振り返ってみましょう。



給食時間を振り返ろう

- 給食当番のとき、エプロン・三角巾・マスクは着用できたか。
- 給食の前には正しく手洗いができたか。
- 協力して給食の準備ができたか。
- 一人分の量をきれいに盛り付けできたか。
- 旬の食材や、地域の地場野菜がわかったか。
- 行事食のいわれを知り、食べることができたか。
- 友だちや先生と楽しく食べることができたか。
- 栄養バランスのよい食事のとり方がわかったか。
- 感謝の気持ちをもって食べることができたか。



3年生のみなさんへ
**ご卒業
 おめでとう
 ございます**



2年生の2学期から始まった中学校での給食。みなさんの学校生活のいい思い出の一つになったでしょうか。

食事は自分の体をつくるものです。「何を」、「いつ」、「どのように」食べるのか、食べることを大切に考え、元気に充実した毎日を送ってください。これからも応援しています。



3月10日(月)は
卒業お祝い献立です!



卒業のお祝いの気持ちを込めて、卒業お祝いケーキが登場します。いちごピューレの入ったロールケーキです。

保護者のみなさまへ

給食当番のエプロン等の準備や洗濯など、ご協力いただきありがとうございました。





八尾若ごぼうの季節がやってきました！



八尾若ごぼうってどんな野菜？

一般に根を食べる普通のごぼうとは異なり、根・軸・葉のすべてを食べることができる八尾の特産野菜です。原産地はヨーロッパからアジアにかけての温帯地方で、中国から薬草として伝わったといわれています。江戸時代から大正時代にかけて八尾市で栽培が広まり、現在では主に南高安地域が中心産地となっています。

早春の豊かな香りとシャキシャキとした歯ざわりが特徴で、八尾市では「春を告げる野菜」として親しまれています。



栄養満点な野菜です！

食物繊維や鉄・カルシウム・ルチンを多く含む栄養満点な野菜です。

食物繊維	腸の健康を保つ		カルシウム	歯や骨を丈夫にする	
鉄	貧血の予防に役立つ		ルチン	動脈硬化や高血圧の予防に役立つ	

アリオ八尾に作品が展示されます

2年生が作成した若ごぼうの掲示物が、アリオ八尾で行われる「八尾若ごぼう品評会」の会場で10点ほど展示されることになりました。みなさんが八尾の特産物について知り、魅力を発信しようと作成したものを多くの人に見てもらえる機会ができました。



八尾若ごぼうを使った料理にチャレンジ♪



動画を作成したので、ぜひこの機会に料理を作って八尾の春を味わおう！



- ①下処理の仕方
- ②葉のつくだ煮
- ③若ごぼうの炒め煮

八尾若ごぼう品評会

〇3月8日(土)

〇10時～15時30分(予定)

開催場所:アリオ八尾1階レッドコート