給食だより（11号）

2026年3月
さいたま市立大宮国際中等教育学校

～1年間の食生活を見直そう～

今年度の給食も残りわずかとなりました。そして、3年生の皆さんは4月から給食がなくなります。給食がなくなると、自分で食べるものを選ぶ機会が増えると思いますが、これまでの給食を思い出し、栄養バランスに気をつけて選択してもらいたいと思います。

1、2年生の皆さんは、3月の最後の給食から4月の給食が始まるまでの約1ヶ月、給食を食べる機会がなくなります。1、2年生のみなさんも、給食のない期間の昼食は、栄養バランスに気を配れるといいですね。

ぜひ、年度末のこの機会に一年間の食生活を振り返り、良かった点や反省点を見直してみてはいかがでしょうか？



カルシウムを摂ろう!!

成長期は、筋肉や骨などが一生の中で一番発達する時期です。丈夫な骨をつくるのに欠かせない「カルシウム」も、成長期にしっかり摂取する必要があるため、給食では毎日牛乳が出されています。

小学校と中学校の9年間は、日本の多くの子どもたちは学校給食でほぼ毎日牛乳を飲んでいますが、中学校卒業後は、牛乳を飲む量が減ってしまう人が多くなります。

生涯にわたって丈夫な骨を維持するためには、骨の発達が一番活発な成長期に、しっかりカルシウムを摂ることが大切です。



4月から給食がなくなる3年生はもちろんですが、1、2年生の皆さんも、給食がない時でもしっかりカルシウムを摂るよう心掛けましょう。

季節の食材 菜花

春の訪れを感じさせる野菜の一つで、カロテンやカルシウム等を含んだ、栄養価の高い野菜です。

店頭には、花が咲いていない状態で並んでいるものが殆どですが、時間が経つと黄色い花が咲きます。しかし、花が咲いた状態は食用には適さないため、購入後はなるべく早く食べましょう。

給食では、3月17日の「菜の花のクリームスパゲッティ」に使う予定です。

