



食育だより No3

1・2年生 ハマ弁デー号

横浜市立南希望が丘中学校
食育推進委員会

10月20日に2年生、10月26日には1年生のハマ弁デーを実施しました。

1・2年生も、初めて食べる生徒が多く、「ハマ弁っておいしい?」「ハマ弁食べきれるかなあ」「えびって大きいかなあ」など朝から楽しみにしている様子でした。

今回のメニューを紹介します。

2年生のメニュー

ごはん・ミックスフライ(えび・チーズはんぺん)
ブロッコリー・玉ねぎと人参のスープ・パスタサラダ
きのこ豚肉のソテー・磯香和え



1年生のメニュー

ごはん・すき焼き風煮・だし巻き玉子・ひじきの煮物
だいこんの即席漬け・わかめの味噌汁



先生たちも大満足!

生徒からの感想で、ハマ弁の量が多い!という意見が多くでていました。しかし、ハマ弁でとれるカロリーは、中学生が昼食でとらないといけないカロリーです。みなさんが、おうちから持ってきているお弁当箱は、それだけの量がはいっていますか?

入学したばかりのころは、中学生にちょうどいいお弁当箱を持ってきたのに、だんだん小さいお弁当箱になってきて・・・という生徒を多くみかけます。

食べる時間が足りないとか、食欲がわかないとか、いろんな理由があるとは思いますが、昼食をしっかりとすることは、これからの人生を元気に健康的に過ごすために、とても大切なことです。

もし、昼食の時間に食べ終わらなくても、昼休みにそのまま食べ続けてもOKなので、しっかり食べましょう!