

# 給食だより

令和7年3月 墨田区立吾孺立花中学校

## 1年間の食生活を振り返ろう!

皆さんはこの1年間、学校や家庭でどのような食生活を送っていましたか？  
自分の食生活を振り返って、自分自身の健康について考えてみましょう。  
★この1年の給食時間を振り返り、できたことに「〇」をつけてみましょう。

今年の  
食生活...



<p>食事の前に正しい方法で手洗いをした</p>	<p>給食当番のときに爪やハンカチの準備ができた</p>	<p>マナーを守って食べることができた</p> <p>いただきます</p>
<p>好き嫌いせず食べることができた</p>	<p>はしを正しく持って食べることができた</p>	<p>よく噛んで食べた</p>
<p>感謝の気持ちを持ち食べることができた</p>	<p>郷土料理や行事食を学んだ</p>	<p>バランスよく食べることができた</p>

「〇」を付けられなかったところは、来年度はできるように頑張りましょう。

## ⚠ 日常備蓄を心がけよう!! ⚠

今から14年前の平成23年(2011年)3月11日14時46分に東日本大震災が起きました。災害はいつ発生するか分かりません。マグニチュード7クラスの首都直下地震は30年以内に70%の確率で起こると言われています。災害が起こった時にどうするかについて家庭で話し合ってみましょう。

### 3月1日は「防災用品点検の日」

災害に備えて食料を備蓄しておくことは大切です。家庭備蓄の食品の量は「家族の人数×3日～1週間分」が望ましいといわれています。  
家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を備蓄しましょう。

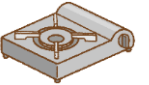
使った分は  
補充する

そなえる

古いもの  
から使う



カセットコンロがあれば、電気やガスが復旧していなくても調理ができます



## 世界の料理や食文化を知ろう⑩

中国



3月号のテーマは「中国」です。中国は、広大な国土と長い歴史があるため、地域によって味付けや料理も異なっています。大きく4つに分けると、北京料理、上海料理、広東料理、四川料理が日本では中国四大料理と呼ばれています。それぞれの特徴として北京料理は、小麦や雑穀が豊富で宮廷料理として発展しました。上海料理は海と山に囲まれ、新鮮な食材が豊富なため、素材を生かす料理が多くあります。広東料理は「食は広州にあり」と言われるほどバラエティに富む、西洋料理の手法を早くから取り入れて発展してきました。四川料理は冬の寒さ、夏の暑さを乗り切るため豊富なスパイスを使った辛味やしびれが特徴です。

### 給食に登場する中華料理 ~麻婆豆腐~

四川料理を代表する麻婆豆腐は、ひき肉と赤唐辛子、ホアジャオ、トウバンジャン、トウチなどを炒め、鶏ガラスープを入れ豆腐を煮た料理です。給食では辛味を抑えるためと、入手が困難であったことからホアジャオを使わず辛味を和らげた味付けにしています。※ホアジャオは「花椒」と書き、日本の山椒よりも、しびれるような辛味があります。



パンダ



万里の長城