



令和 8年 3月 2日  
青ヶ島村立青ヶ島中学校  
校長 天花寺 正巳  
栄養士 松澤 美帆

いよいよ3月、今年度もあとわずかです。この1年間、青ヶ島での学校生活はいかがでしたか。健康に過ごすことはできたでしょうか。

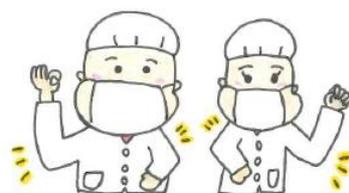
生徒のみなさんの中には、青ヶ島で給食を食べるのが今年度で最後の方もいらっしゃるかもしれません。最後まで感謝の気持ちを忘れずに、楽しく味わってもらえたら嬉しいです。

### 3月の給食目標：楽しく食事をし、1年間の食生活についてまとめをする

## 食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

### 給食の準備について

- 給食の前にしっかり手洗い・アルコールをした
- 給食当番では、白衣、帽子、マスクをしっかりと身につけた
- 見本通り上手に配膳ができた



### 食事の栄養について

- 残したりせず、自分に適した量をしっかりと食べることができた
- 6つの食品群を意識して、好き嫌いせず、様々な食材を偏りなく食べることができた
- おやつは時間と量を決めて食べることができた
- 料理の仕方や使用されている食材について考えながら食べることができた



### 食事中について

- よくかんで味わって食べることができた
- はしを正しく持ち、食事のマナーに気を付けて食べることができた
- 「いただきます」や「ごちそうさま」など食事のあいさつがしっかりできた
- 給食メモの内容を毎日読むことができた
- 行事食や郷土料理について知ることができた
- 地域で採れる食べものを知ることができた



結果はどうでしたか。たくさんチェックがついた人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。チェックが少なかった人は、できなかったところを新年度に頑張りましょう。



## 2月のキャロットスター

2月のキャロットスターは、中学校家庭科の教員に当たりました！この教員は、今年度3回目の当たりという強運の持ち主です！おめでとうございます♪

Q,今までで1番印象に残っている青ヶ島の給食は？

### 太めんのうどん！

(今年度の給食では、きつねうどんや肉うどんをリクエストしてくれました♪)



### 児童・生徒に人気だった？!

### ～給食レシピ紹介～ 「わらび餅」

今回は、小学校教員のリクエストで提供した「わらび餅」を紹介します！わらび餅は、ぷるぷる、もちもちとした食感が楽しい、昔から親しまれている和菓子です。意外と簡単に作ることができるので、ぜひ児童のみなさんも、親御さんと一緒にわらび餅作りに挑戦してみてください！



#### 【材料(4人分)】

- ・わらび粉 60g
- ・砂糖 30g
- ・水 380g
  
- ・きな粉 20g
- ・黒みつ 20g

#### 【作り方】

- ① ボウルに、わらび粉、砂糖、水を入れ、よく混ぜる。
- ② ①をザルでこしながら鍋に入れる。
- ③ 中火で加熱しながら、ゴムベラでよく混ぜる。
- ④ 粘りが出てきたら、弱火にしてさらによく混ぜる。
- ⑤ 全体的に透明になったら、水でぬらしたバットに流す。
- ⑥ 形を整え、粗熱を取ってから冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ⑦ 手で食べやすい大きさにちぎり、きな粉をまぶし、最後に黒みつをトッピングして出来上がり！

**Point** ④では生地を混ぜるのにかなり力が必要なので、難しければ大人に行ってもらいましょう。加熱後の生地は、高温でやけどする恐れがあるので、注意しましょう。

今年度の給食もあと16回です。みなさんは、毎日の給食時間を楽しむことができましたか。生徒のみなさんは、自分に適した量を自分で判断して食べるということが自然とできており、1年を通して残菜をすることがほとんどありませんでしたね。苦手な食べ物に対しても挑戦して食べる姿勢がみられました。こうした姿は、児童の手本になっていたと思います。

来年度は、また1つ学年があがりますね。「食」はみなさんの体を作るもので、生きる上で欠かせない存在です。今後は、食事の量だけでなく、自分の体のためにどんな食事をとれば良いのか、ということについてもぜひ考えてみてください。

そして、「食」を楽しむという気持ちも忘れずに過ごして欲しいと思います！

