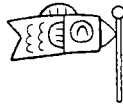


# 食育だより

貝塚市立第二中学校

No.2



2019.5

10連休が終わり学校が始まって1週間がたちました。学校生活のリズムに体も戻ってきましたか? だんだん気温も高くなってきています。体調を崩さないようにしましょう。



## ～二中の給食の様子から～

各クラスにおかわりご飯を出しています。そのおかわりご飯を空っぽにして返してくれるクラスがあります。

そのクラスは・・・1年2組です!! 他のクラスにまでもらいに行ったこともあるそうです(笑) 数日間ずつと空っぽでした。1年2組に行ってみると、たくさんの生徒がおかわりをしてくれていました。

先生も含めクラスで声をかけ合ってしっかり給食を食べるっていいな～と思いました。

1年1組も空っぽにしてくれた日がありました。2組に影響されたのでしょうか...??(笑) よく食べてくれました! ♪



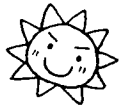
## ♡があたたかくなっただきごと☆☆

給食を運んでくれているドライバーさんから聞いたことです。何年生か分からないのですが、ドライバーさんに「給食おいしかったです。ありがとうございます。」と言ってくれた生徒がいたそうです。ドライバーさんもびっくりしたけど嬉しかったと言っていました。

感謝の気持ちをしっかりと言葉で伝えていて、私自身その話を聞いてとても嬉しく思いました。



## 旬<sup>しゅん</sup>の食材を食べよう!!

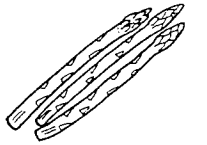


旬は、1年のうち最もおいしくなる時期で、栄養価も高くなります。この時期の旬の野菜はアスパラガス・にらなどが

### <アスパラガス>

アスパラは、疲労回復効果の高い野菜です。

トップアスリートのための食事プログラム(日本オリンピック委員会)に取り入れられることもあるそうです。



### <にら>

にらは疲労回復や消化を助けたりしてくれる野菜です。

一度植えたら切られても切られても再生することができます。

