

食育だより

貝塚市立第二中学校

(No.9)

2020.2

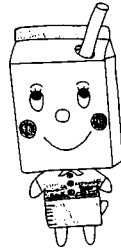
今年度、貝塚市内の中学生に食べたい給食を考えてもらいました。給食担当者が審査をし、二中の三年生が考えた献立が優秀賞に選ばれました。

その献立が2月19日(水)に出ます!

献立は、『牛乳・ごはん・牛肉ときのこの炒め物・揚げぎょうざ・わかめサラダ・キャブツの塩昆布和え』です。

ご飯がすすみそうな献立を考えてくれました☆ みなさん、しっかり食べて下さい♪

考えてくれた生徒から一言! ☺



牛乳を飲もうキャンペーンをしています!

1月から保健体育委員会で牛乳を飲もうキャンペーンをしています。



どれだけ飲めたか保健体育委員が数え、各学年のろう下の表に記入しています。

冬になると毎年たくさんの牛乳が残りますが、今年はキャンペーンをしたので去年に比べると残っている本数は減りました!!! (まだ160本くらいは残っていますが...)

3月までキャンペーンは続きます。一口でも飲んでみましょう ☺

☆ ☆ ☆

スタミナ

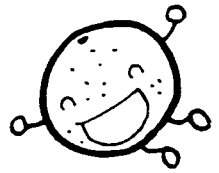
たくさん食べて
午後からの授業
もがんばろう!

UP

☆ ☆ ☆



みかんの豆知識



みかんは冬が旬の果物です。みかんには、ビタミンやミネラル、食物繊維など栄養がたっぷり入っています。

みなさんは、みかんを食べる時、皮をむいてから薄皮をはがしたり、白いすじを取ってから食べたりしていませんか?

実は、薄皮や白いすじにも食物繊維やビタミン類が入っています! 便秘の予防にも効果があるそうです。

ぜひみかんを食べる時は皮をむいてから、そのまま食べて下さい ☺

