



3月は一年の締めくくり、そして新しいステージへ向けての準備をする時期です。体調管理に気を付け、新しい学校、学年で良いスタートが切れるようにしましょう。



# 1年間の食生活をふりかえりましょう!



1年間の食生活をふりかえて、できたものには口にチェックをつけましょう。

① 1日3食、きちんと食事をしましたか。

朝ごはんは必ず食べましょう!

② 主食・主菜・副菜をそろえて食べるように心がけましたか。

③ 野菜は毎日しっかり食べられましたか。

毎食食べるようにしましょう!

④ 苦手な食べ物にもチャレンジしましたか。

好ききらいは少しずつ克服していきましょう!

⑤ よくかんで食べましたか。

消化や吸収を助けます。むし歯予防にもなります。

30回

⑥ 食事の前は手洗いをしっかりしましたか。

石けんを使ってしっかりと洗い、きれいなハンカチでふきましょう。

⑦ はしを正しく使い、茶わんなどは手をもって食べましたか。

はしの持ち方はお家で練習しましょう!

⑧ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつは心をこめてできましたか。

いただきます!

⑨ 友だちや家族と楽しく食事ができましたか。

楽しい食事は体も心も元気になるます!

さて、みなさんはいくつチェックができましたか。できなかったことを見直し、少しずつチャレンジしていきましょう。来年度はすべて「できた」と答えられるといいですね!

	月	火	水	木	金		
こんだて	<p><b>今月の三条産品</b></p> <p>こまつな    キャベツ    ぶたにく さつまいも    こめ    ほうれんそう</p>			<p><b>今月の予定</b></p> <p>1日(金) 第二中3年給食最終日 4日(月) 第二中なし 6日(水)~8日(金) 第二中2年なし 19日(火) 一ノ木戸小給食最終日 21日(木) 第二中給食最終日</p>		<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p> <p>小 635 kcal    中 847 kcal 小 29.6g    中 38.2g 小 2g未滿    中 2.5g未滿</p>	<p>1</p> <p>コーンおひたし 牛乳 ヤンニョムチキン 中学のみおいしいデザート</p> <p>ちらしずし    すましじる</p> <p>卒業お祝い&amp;ひなまつり献立</p> <p>小 626 kcal    中 836 kcal 小 25.9g    中 30.8g 小 3g    中 3.5g</p>
エネルギー				体を成長させるものになる食品	とりにくとうふ かまぼこ ぎゅうにゅう		
たんぱく質				体のちょうしをととのえる食品	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし こまつな ねぎ しいたけ れんこん たけのこ かんぴょう しょうが にんにく		
塩分				体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん かたくりこ こめ さとう あぶら みずあめ こめ デザート(中学のみ)		
あか	4	5	6	7	8		
みどり	しょうゆフレンチ ハンバーグのソースかけ	コールスロー えびいりカルカルグラタン	ポテトサラダ さけのしおやき	ゆかりづけ たまごやき	かんきつくだもの じゃこのサラダ		
き	ごはん なめこじる	こめこ パンフキンパン    ポテトスープ	ごはん わかめのみそじる	ごはん すきやきに	むぎごはん    だいたずいり ポークカレー		
エネルギー	小 648 kcal    中 - kcal	小 645 kcal    中 801 kcal	小 639 kcal    中 754 kcal	小 689 kcal    中 810 kcal	小 663 kcal    中 788 kcal		
たんぱく質	小 29.6g    中 - g	小 31.4g    中 38.2g	小 27.3g    中 31.6g	小 24g    中 27.8g	小 23.2g    中 26.8g		
塩分	小 2.4g    中 - g	小 2.9g    中 3.8g	小 3.1g    中 3.7g	小 1.6g    中 1.8g	小 2.2g    中 2.8g		
あか	ぶたにく おから こうやどうふ ハム とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	えび こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ツナ ウィナー	サケ ハム わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにく やきどうふ たまご のむヨーグルト	ぶたにく だいたず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう		
みどり	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ こまつな	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし ブロッコリー パセリ にんじん きゅうり キャベツ しめじ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	はくさい にんじん えのきたけ こまつな ねぎ こんにやく キャベツ だいこん あかじそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ とうもろこし かんきつくだもの		
き	ごはん パンこ さとう あぶら	こめこパン あぶら ホワイトルウ さとう じゃがいも	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう	むぎごはん じゃがいも あぶら カレーレウ さとう		

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

給食だよりは三条市ホームページの子育て・教育→学校→学校給食からご覧になれます。



1年間ありがとうございました

今年度も学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も子どもたちの心と体が元気になるおいしい給食を目指し、安全・安心な給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願致します。



中学3年生のみなさんは、9年間食べた給食からも卒業となります。これからは自分の健康を考えて、自分で食事を選んでいく機会が多くなるでしょう。『何をどう食べたら良いのか』と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。

フレッシュ通信

今月は「ごまっぴん」です!

三条市では、年間通じて給食で地産の小松菜を使用することができ、寒い時期もヒートハウスで定期的に栽培していただいているおかげです。主に、栄地区、大島地区から届き、他の青菜が少ないこの時期、貴重な存在です。



ごはんを  
しっかり  
食べよう



みなさんの様子や残量を見ると、春の頃に比べて、給食をしっかり食べられる日が増えてきました。1人1人が成長に合った量の食事を食べられるようになってきた証拠です。給食では、小学3年生、5年生、中学1年生のタイミングで、1人前のごはん量が増えます。ごはんをしっかり食べることは、バランス良く食べる基本ですので、ご家庭でも、ごはんの量を確認してみてくださいか。(↓1人前の目安量)

小学校 1・2年 155グラム	小学校 3・4年 175グラム	小学校 5・6年 200グラム	中学校 220g
--------------------	--------------------	--------------------	-------------

おかずと交互に食べることで、よりおいしく感じられるよ!



給食の食べ残しについて考えよう

様々な理由で残されてしまった給食。これらはどのように処理されているのでしょうか。実は、残った給食は、ごく一部は肥料にリサイクルされますが、それ以外は“燃えるごみ”として廃棄されます。

★どうして全部リサイクルできないの?

食べ残しを肥料にリサイクルするには、とてもとても長い時間と多くの費用がかかり、ほとんど毎日食べ残しが出ている現状では、全部リサイクルするのは難しいです。

★燃やしてしまえば消えるから問題ないのでは?

いいえ、ごみを燃やすときには二酸化炭素が発生します。これが増えると環境に良くないことを学んだ人も多いためです。食べ残しが増えると、環境汚染につながる可能性もあります。

～こんな理由で残したり減らしたりしていませんか?～

- 苦手な食材が入っている料理は手を付けたくない
- 食べたことのない料理で苦手そうだから
- (骨のある魚など)食べるのが大変そうだから
- なんとなく減らすことにしている

給食は、成長に合わせて必要な栄養が摂れるように提供していますが、体の大きさや食べられる量には個人差があります。なので、食べきれない量を無理に食べる必要はありませんが、上のような理由で残している場合は、次のような工夫で、食べ方を見直してみましょう。何でもおいしく食べられたら、給食の時間がさらに楽しくなりますね。



★苦手な食材は...

今日一口食べられたなら、次は二口に挑戦!と、食べられる量を増やしていこう! だんだん苦手でなくなることも多いよ。

★食べたことのない料理は...

まず、食べてみよう! 新しいおいしさを発見できるかもしれないよ。

★食べるのが大変そうな料理は...

上手に食べられるように、家でも練習しよう! 大人になっても役立つよ!

★なんとなく...

本当に食べられないのか、お腹とよく相談してみよう! 日々、食べられる量も変わるはず!

	月	火	水	木	金
こんだて	11 わふうマカロニサラダ どりのからあげ おたのしみデザート ごはん さつまいもシチュー 一ノ木戸小リクエスト献立	12 ごまっぴんとひじきのナムル ポークシューマイ ごはん マーボーあつあげ	13 きりざい さわらのしおこうじやき ごはん とんじる	14 いちご かいそうサラダ こめこめん ミートソース	15 れんごんのきんぴら さけのカップやき ヨーグルト ごはん あさりいりみそしる
エネルギー	小 763 kcal 中 901 kcal	小 627 kcal 中 772 kcal	小 625 kcal 中 740 kcal	小 682 kcal 中 848 kcal	小 698 kcal 中 813 kcal
たんぱく質	小 23.7 g 中 27.1 g	小 26.2 g 中 32.2 g	小 29.6 g 中 34.8 g	小 29.8 g 中 35.7 g	小 32.1 g 中 37.2 g
塩分	小 1.7 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 2.7 g
あか	とりにく ちくわ かつおぶし ベーコン とうにゅう きゅうりにゅう	ぶたにく あつあげ みそ シューマイ ひじき ハム きゅうりにゅう	サワラ なつとう かつおぶし とうふ ぶたにく みそ きゅうりにゅう	ぶたにく きゅうりにく だいず ツナ かいそうミックス きゅうりにゅう	サケ みそ ぶたにく あさり とうふ ヨーグルト きゅうりにゅう
みどり	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ ブロッコリー	にんじん ねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ ほうれんそう なら ごまっぴん きりざい だいこん きゅうり	ほうれんそう にんじん たくあん のぎわなづつ たまねぎ ごぼう しめじ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	えのきたけ じゃがいも
き	ごはん かたくり こめ あぶら ホワイトウ マカロニ ノンエッグマヨネーズ さつまいも デザート	ごはん あぶら さとう かたくり ラー油 ごま ごまあぶら	ごはん ごま さつまいも	こめこめん あぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	18 ごまっぴんのごまネーズ にしんのてりに ごはん しおちゃんこぶスープ 食育の日・旬を食べよう献立	19 のりずあえ たれカツ 小学のみおいしいデザート ごはん みそかきたまじる	20 春分の日	21 はるさめサラダ ウィンナーとチーズのつみあげ ふりかけ ごはん みそキムチスープ	みなさんから、調理場への感謝のメッセージをたくさんいただきました!  これを励みに、みんなでがんばります! ありがとうございます!
エネルギー	小 602 kcal 中 711 kcal	小 690 kcal 中 720 kcal		小 - kcal 中 751 kcal	
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.6 g	小 28 g 中 32 g		小 - g 中 26.1 g	
塩分	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.2 g		小 - g 中 2.9 g	
あか	ニシン ハム とりにく きゅうりにゅう	ぶたにく ツナ のり たまご とうふ わかめ みそ きゅうりにゅう		ウィンナー チーズ かまぼこ ぶたにく ふりかけ みそ きゅうりにゅう	
みどり	にんじん キャベツ ごまっぴん はくさい なら えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ		きやいんげん にんじん ごまっぴん もやし とうもろこし だいこん はくさい ねぎ なら えのきたけ はくさいキムチ	
き	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ くるまふ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも デザート(小学のみ)		ごはん はるまきのかわ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

給食だよりは三条市ホームページの子育て・教育→学校→学校給食からご覧になれます。