



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って、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、茶わんなどは手に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ります!

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>今月の三茶産品</b></p>			<p><b>今月の予定</b></p> <p>1日(金) 9年生給食最終日 13日(水)~15日(金) 8年生給食なし 21日(木) 1~8年生給食最終日</p>	
エネルギー	<p><b>基準</b></p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p>			<p>1 いそマヨあえ 牛乳 えびフライ前期1本後期2本 おいわいケーキ</p> <p>卒業お祝い献立</p>	
たんぱく質	<p>前期 632 kcal 後期 842 kcal</p> <p>前期 20.9-31.6 g 後期 27.4-42.1 g</p>			<p>前期 652 kcal 後期 784 kcal</p> <p>前期 24.4 g 後期 29.8 g</p>	
塩分	<p>前期 2 g未満 後期 2.5 g未満</p>			<p>前期 2.6 g 後期 3.2 g</p>	
あか	<p>体を成長させるものになる食品</p>			<p>ぎゅうにゅう ハム のり わかめ どうふ なると たまご えび</p>	
みどり	<p>体のちようしをととのえる食品</p>			<p>にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ ねぎ</p>	
き	<p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>			<p>こめ あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ</p>	
こんだて	<p>4 かんきつくだもの こまつなとだいたいのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ハヤシソース</p>	<p>5 パンパンジーサラダ いかとポテトのチリソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん はるさめ スープ</p>	<p>6 ポテトサラダ ぎゅうどんのぐ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん あおなの みそしる</p>	<p>7 だいたいのいそに さけのさいきょうやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ごま とんじる</p>	<p>8 ごくとうむしパン きりしまだいのんサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>こめこめん カレーなんばん じる</p>
エネルギー	前期 658 kcal 後期 772 kcal	前期 640 kcal 後期 753 kcal	前期 675 kcal 後期 795 kcal	前期 617 kcal 後期 731 kcal	前期 707 kcal 後期 876 kcal
たんぱく質	前期 24.7 g 後期 28.2 g	前期 27.2 g 後期 31.2 g	前期 26.7 g 後期 30.8 g	前期 30.6 g 後期 36 g	前期 29.9 g 後期 35.9 g
塩分	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい チーズ	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さけ ひじき だいたい あぶらあげ ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ
みどり	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな かんきつくだもの	ねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ こまつな	たまねぎ にんじん ごぼう きぬさや コーン きゅうり だいこん ねぎ こまつな えのきたけ	にんじん いんげん だいこん ねぎ しめじ ごぼう	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ きりしまだいのん きゅうり
き	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごま	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	こめこめん くらざとう こむぎこ ごま さとう ごまあぶら

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。  
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、安心・安全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。



9年生のみなさんは、9年間食べてき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「ごまつな」です!

三条市では、年間通じて給食で地場産の小松菜を使用することが出来ます。寒い時期もビニールハウスで安定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、3年生、5年生、7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、バランスよ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いかがでしょうか。(1人前の目安量)

1・2年生 155グラム	3・4年生 175グラム	5・6年生 200グラム	7~9年生 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くでしょう。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?~

- 苦手の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よう。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! 日々成長しているので、食べられる量も変わるはず!

	月	火	水	木	金
こんだて	11 のりナッツあえ たれカツ ごはん みそかきたま じる	12 キャベツのこんぶづけ さばのカレーてりやき ごはん じゃがいもの そぼろに	13 ちゅうかサラダ てづくりしゅうまい ごはん みそキムチ スープ	14 ごぼうサラダ たまごやき とりごもく ごはん こしる	15 れんこんきんぴら さげのなのはなやき ごはん わかめの みそしる
エネルギー	前期 654 kcal 後期 779 kcal	前期 668 kcal 後期 791 kcal	前期 666 kcal 後期 787 kcal	前期 652 kcal 後期 754 kcal	前期 663 kcal 後期 780 kcal
たんばく質	前期 30.1 g 後期 35.4 g	前期 22.6 g 後期 28.6 g	前期 27.9 g 後期 32.1 g	前期 26.3 g 後期 30 g	前期 31.3 g 後期 36.5 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 1.6 g 後期 1.9 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.5 g 後期 2.6 g	前期 2.3 g 後期 2.4 g
あかみどり	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ のり たまご とうふ わかめ みそ ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	のむヨーグルト さば こんぶ ぶたにく キャベツ きゅうり にんじん たくあん たけのこ たまねぎ しいたけ いんげん	きゅうにゅう とりくに ツナ ぶたにく とうふ みそ ねぎ たけのこ しいたけ コーン もやし ほうれんそう にんじん はくさい いら えのきたけ はくさいキムチ	きゅうにゅう とりくに あぶらあげ たまご ハム あつあげ たいずみ みそ にんじん ごぼう しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ コーン だいこん ねぎ	きゅうにゅう さげ みそ ちくわ とうふ あぶらあげ わかめ みそ コロン ほうれんそう れんこん にんじん いんげん だいこん ねぎ
き	ごめ パンこ あぶら さとうアーモンド じゃがいも	ごめ ごま じゃがいも あぶら さとう	ごめ かたくりに さとう ごまあぶら ごま	ごめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	ごめ 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 おかかマヨあえ にしんのてりに ごはん しおちゃんこ ぶースープ	19 アーモンドサラダ ハンバーグ ごはん クラム チャウダー	20 春分の日	21 かいそうサラダ とりのからあげ りんごシャーベット むぎごはん ポーク カレー	21日の給食最終日は... 前期課程の17クエスト給食!
エネルギー	前期 618 kcal 後期 731 kcal	前期 709 kcal 後期 878 kcal		前期 709 kcal 後期 865 kcal	
たんばく質	前期 25.6 g 後期 29.7 g	前期 31.4 g 後期 38.5 g		前期 24.4 g 後期 28.8 g	
塩分	前期 2 g 後期 2.6 g	前期 3 g 後期 3.8 g		前期 2.3 g 後期 2.8 g	
あかみどり	きゅうにゅう にしん ハム かつおぶし とりこ なると ごまつな キャベツ にんじん もやし いら えのきたけ しいたけ ねぎ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ あさり きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ ブロッコリー		きゅうにゅう ぶたにく とりくに かいそう ツナ たまねぎ にんじん キャベツ りんご	
き	ごめ ノンエッグマヨネーズ	ごめ 小麦粉 さとう アーモンド あぶら じゃがいも バター		ごめ むぎ ごま あぶら かたくりに じゃがいも	

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・たんばく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

給食だよりは三条市ホームページの子育て・教育→学校給食からご覧になれます。