



3月は一年の締めくり、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>今月の三条産品</p> <p>こまつな キヤベツ ぶたにく さつまいも こめ ほうれんそう</p>			<p>今月の予定</p> <p>1日(金) 中学3年 給食最終日 4日(月) 中学なし 13日(水) 中学2年なし 15日(金) 中学2年なし 18日(月) 中学2年なし 19日(火) 給食最終日</p>	
エネルギー たんぱく質 塩分	<p>4 こんじゃくサラダ (牛乳) ウインナー・チーズのつまみあげ</p> <p>いりこなめし みそキムチスープ</p>			<p>1 コーンおひたし (牛乳) たれかつ 中学のみおいおいケーキ ちらしずし おいおいずましじる</p> <p>卒業お祝い・ひなまつり献立</p>	
あか	<p>5 ひじきのサラダ (牛乳) あつやきたまご</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>6年4組の推し献立</p>			<p>小 632 kcal 中 842 kcal 小 27.7g 中 33.6g 小 2.7g 中 3.4g</p> <p>体を成長させるものになる食品 ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると かつおぶし とうふ わかめ</p>	
みどり	<p>6 ごもくにまめ (牛乳) ぎんひらすのしょうがやき ミルクデザート</p> <p>ごはん ごまみそしる</p>			<p>小 642 kcal 中 843 kcal 小 27.7g 中 33.6g 小 2.7g 中 3.4g</p> <p>体のちようしをとのえる食品 にんじん れんこん かんぴょう しいたけ キヤベツ こまつな とうもろこし たまねぎ えのきたけ</p>	
き	<p>7 かんきつくだもの (牛乳) がいそうサラダ</p> <p>こめこめん カレーソース</p>			<p>小 669 kcal 中 - kcal 小 23.8g 中 - g 小 2.9g 中 - g</p> <p>体をうごかすエネルギーのものになる食品 ごはん さとう あぶら 中学のみケーキ</p>	
こんだて	<p>8 ごまつナムル (牛乳) ぎょうざ2こ</p> <p>ごはん マーボーあつあげ</p>			<p>小 657 kcal 中 776 kcal 小 30.4g 中 35.4g 小 2.0g 中 2.4g</p> <p>体を成長させるものになる食品 ぎゅうにゅう ぎんひらす たいず ちくわ あつあげ みそ ミルクデザート</p>	
エネルギー たんぱく質 塩分	<p>小 669 kcal 中 - kcal 小 23.8g 中 - g 小 2.9g 中 - g</p>			<p>小 676 kcal 中 842 kcal 小 25.6g 中 31.0g 小 3.0g 中 3.6g</p>	
あか	<p>ぎゅうにゅう ウインナー チーズ しらすぼし</p>			<p>小 676 kcal 中 842 kcal 小 25.6g 中 31.0g 小 3.0g 中 3.6g</p> <p>体のちようしをとのえる食品 にんじん たまねぎ マツシユールム えだまめ キヤベツ きゅうり とうもろこし かんきつくだもの</p>	
みどり	<p>にんじん キヤベツ きゅうり だいこん はくさい えのきたけ ねぎ</p>			<p>小 659 kcal 中 789 kcal 小 25.8g 中 30.6g 小 2.1g 中 2.5g</p> <p>体を成長させるものになる食品 ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム たいず みそ</p>	
き	<p>ごはん はるまきのかわ あぶら さとう ごま</p>			<p>小 659 kcal 中 789 kcal 小 25.8g 中 30.6g 小 2.1g 中 2.5g</p> <p>体を成長させるものになる食品 にんじん ごまつな もやし とうもろこし チンゲンサイ ねぎ なら しいたけ たまねぎ</p>	

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



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。

★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。



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い致します。



中学3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「ごまつ卷」です!

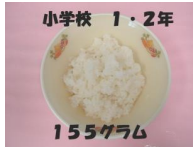
三条市では、年間通じて給食で地場産の野菜を使用することが出来ます。栽培の時期もビニールハウスで安定的に栽培していただいているおかげです。主に、栄地区、大島地区から届き、他の産地が少ないこの時期、貴重な存在です。



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ます。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 カレーきんぴら さばのみそに わかめ ごはん さつまじる	12 ごぼうサラダ レバーとポテのケチャップあえ ツイスト ごめパン どうにゅう クリームスープ	13 きりざい いかのかりんあげ ごはん あさり わかめ みそしる	14 アーモンドあえ ぎんざけのさいきょうやき ごはん じゃがいも そばろに	15 かんきつくだもの じゃごサラダ むぎごはん さつまじもと だいたいのカレー
エネルギー	小 674 kcal 中 825 kcal	小 672 kcal 中 837 kcal	小 604 kcal 中 718 kcal	小 614 kcal 中 723 kcal	小 693 kcal 中 843 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 32.1 g	小 31.6 g 中 38.6 g	小 29.9 g 中 35.1 g	小 27.3 g 中 32.1 g	小 24.9 g 中 31.7 g
塩分	小 3.2 g 中 3.9 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 1.6 g 中 1.8 g	小 2.9 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ とりこく どうろ わかめ	ぎゅうにゅう とりこく どうにゅう ぶたレバー	ぎゅうにゅう いか あさり どうろ みそ なつとう かつおぶし わかめ	ぎゅうにゅう ぎんざけ みそ ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく ちりめんじゃこ
みどり	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ さやえんどう	にんじん ごぼう レモン こまつな キャベツ たまねぎ しめじ ほうれんそう	にんじん ほうれんそう のぎわな たくあん だいこん ねぎ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ さやいんげん	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし かんきつくだもの
き	ごはん さつまじも あぶら さとう	ごめパン じゃがいも かたくり ノンエッグマヨネーズ バター ルウ	ごはん かたくりにあぶら じゃがいも	ごはん アーモンド さとう じゃがいも かたくり	ごはん むぎ さつまじも カレー ルウ あぶら
こんだて	18 ココアのもと こまつなのおかかマヨあえ にしんのてりに ごはん しおちゃんこ ぶスープ	19 フレンチサラダ 小学のみ おいしいケーキ 中学のみヨーグルト とりにくのレモンあえ ベーグル コーンスープ	20 春分の日	6年生が考えた献立が登場します! 6年生が家庭科の授業で、『バランスのよい1食分の献立』を考えました。栄養教諭から、献立の推しポイント聞いて、五大栄養素がまんべんなく摂取できているかどうか確認しながら考えました。力作ぞろいでしたが各クラスから推し献立を2、3月の給食に取り入れました。お楽しみに☆ 2月は、三条産の野菜をたっぷり使った献立や、人気メニュー「りっちゃんの元気サラダ」を取り入れた献立でした。どちらも好評でした。 また当日は、献立を考えたい児童たちで、給食の一口メッセージを考え、放送してもらいました。	
エネルギー	小 625 kcal 中 739 kcal	小 751 kcal 中 797 kcal			
たんぱく質	小 24.9 g 中 29.7 g	小 32.1 g 中 36.4 g			
塩分	小 1.7 g 中 2.4 g	小 3.1 g 中 3.5 g			
あか	ぎゅうにゅう にんじん ハム かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう とりこく ハム ベーコン 中学のみヨーグルト			
みどり	にんじん こまつな キャベツ はくさい いら えのきたけ ねぎ	にんじん キャベツ レモン きゅうり たまねぎ マッシュルーム どうろごし			
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ くるまふ	ベーグル かたくりにあぶら さとう バター 小学のみケーキ			

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。