



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!

おいしい

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><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) 第三中3年・大島中3年給食最終日</p> <p>4日(月) 第三中・大島中なし</p> <p>11日(月)~13日(水) 第三中2年なし</p> <p>19日(火) 裏館小・上林小・大島小・須頃小給食最終日</p> <p>22日(金) 第三中・大島中給食最終日</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 632 kcal 中 842 kcal 小 27.4g 中 33.1g 小 2g未滿 中 2.5g未滿</p> <p>体を成長させるものになる食品</p> <p>体のちょうしをとのえる食品</p> <p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>	<p>1</p> <p>コーンおひたし 牛乳 チキンみそカツ 中学校のみおいおいデザート</p> <p>ちらしずし すましじる</p> <p><b>卒業お祝い献立</b></p> <p>小 600 kcal 中 798 kcal 小 27.4g 中 33.1g 小 2.7g 中 3.3g</p> <p>とりにく みそ かまぼこ かつおぶし とうふ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう ほうれんそう もやし たけのこ たまねぎ えのきたけ れんこん にんじん コーン しらすたき しいたけ こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ 中学校のみデザート</p>
エネルギー	小 606 kcal 中 - kcal	小 637 kcal 中 753 kcal	小 699 kcal 中 855 kcal	小 636 kcal 中 748 kcal	小 667 kcal 中 791 kcal		
たんぱく質	小 24.2g 中 - g	小 30.3g 中 35.5g	小 30.4g 中 36.3g	小 24.7g 中 28.5g	小 25.2g 中 29.3g		
塩分	小 2.1g 中 - g	小 2g 中 2.6g	小 2.7g 中 3.4g	小 2.4g 中 2.8g	小 1.8g 中 2.2g		
あか	えび ハム あさり とうふ ぎゅうにゅう	かます だいず ちくわ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく だいず わかめ のり ツナ ぎゅうにゅう	わかめ たまご とりにく とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	さば こんぶ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう		
みどり	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	にんじん ごぼう しょうが だいこん いんげん はくさい ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン かんきつくだもの	ごぼう にんじん キャベツ こまつな ねぎ だいこん つきこんにやく	にんじん キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ しいたけ たけのこ いんげん しらすたき		
き	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	こめこめん あぶら さとう ごまあぶら ハヤシルウ	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも さとう	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ		

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。



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できず、寒い時期もヒート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。



ごはんをしっかりと食べよう



みなさんの様子や残量を見ると、春の頃に比べて、給食をしっかりと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。



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お料理は

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 ほうれんそうのおひだし さつまいもとぶたにくのあまからいため ごはん ごまつなとわかめのかきたまじる	12 フレンチサラダ ハンバーグ *パンにはさんでたべよう こめこまるハンよこスライス とうにゅうクリームスープ	13 ごまつなとひじきのナムル きょうざ ごはん マーボーあつあげ	14 きりざい いかのかりんあげ ごはん あさりのみそしる	15 ヨーグルト まめじゃごサラダ むぎごはん ポークカレー
エネルギー	小 661 kcal 中 775 kcal	小 649 kcal 中 816 kcal	小 648 kcal 中 772 kcal	小 636 kcal 中 743 kcal	小 704 kcal 中 827 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 30.1 g	小 31.2 g 中 38.9 g	小 24.2 g 中 27.8 g	小 30.7 g 中 35.5 g	小 23.6 g 中 27 g
塩分	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.9 g 中 3.8 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.8 g 中 3.5 g
あか	ぶたにく かつおぶし わかめ とうふ たまご みそ きゅうりにゅう	ぶたにく とりにく とりにゅう きゅうりにゅう	ぶたにく とりにく ひじき ハム あつあげ だいず みそ きゅうりにゅう	いか なつとう かつおぶし みそ わかめ とうふ あさり きゅうりにゅう	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ヨーグルト きゅうりにゅう
みどり	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	にんじん もやし ごまつな キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ	のざわね たくあん だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン
き	ごまつな えのきたけ こめ あぶら さとう ごま さつまいも	こめコバン さとう あぶら じゃがいも ホワトルウ	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも きょうざのかわ	こめ かつくりこ あぶら ごま じゃがいも	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう
こんだて	18 ごまつなのごまネーズあえ にしんのてりに ごはん しおちゃんこふうスープ	19 のりずあえ とりにくのしおからあげ 小学校のみおいおいデザート ゆかりごはん さわにわん	20 春分の日	21 れんごんのきんぴら さけのみそマヨやき ごはん あつあげのみそしる	22 はるさめサラダ ウインナとチーズのつつみあげ ごはん みそキムチスープ
エネルギー	小 614 kcal 中 724 kcal	小 733 kcal 中 756 kcal		小 - kcal 中 776 kcal	小 - kcal 中 765 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 29.3 g	小 28.9 g 中 31.6 g		小 - g 中 35.7 g	小 - g 中 26.1 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 2.9 g		小 - g 中 2.3 g	小 - g 中 2.9 g
あか	にしん ハム とりにく きゅうりにゅう	とりにくのり ツナ ぶたにく きゅうりにゅう		さけ みそ ぶたにく あつあげ きゅうりにゅう	ウインナー チーズ みそ かまぼこ ぶたにく きゅうりにゅう
みどり	ごまつな キャベツ にんじん はくさい	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ まいたけ しいたけ		れんこん たけのこ ごまつな ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	にんじん ごまつな もやし コーン だいこん はくさい
き	えのきたけ いら ねぎ こめ ソンエッグマヨネーズ ごま くるまふ	きりぼしだいこん しらたき しそ こめ あぶら かつくりこ 小学校のみデザート		こめ あぶら さとう	こめ はるまきのかわ あぶら 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。