



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズになったりと、苦手だった物が食べられるようになったりと、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかがえます。白ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

今月の給食目標

1年間の食生活をふりかえろう

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年、子どもたちも忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

規則正しい食生活

- ★食事や間食の時間が規則正しい
- ★朝食欠食が少ない

共食をすることと関係していること

生活リズム

- ★起床時間や就寝時間が早い
- ★睡眠時間が長い

健康な食生活

- ★野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分は健康だと感じる

- ★健康に関する自己評価が高い
- ★心の健康状態が良い



コロナ禍ということで「前向き」「黙食」の給食時間でしたが、給食を残さず食べていました。1年間で心も体も大きく成長しています。保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力、ありがとうございました。引き続き、安心安全な給食提供を職員一丸となって努めてまいりますので、よろしく願いいたします。

3月

よていこんだて

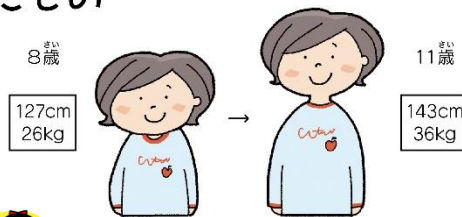


月		火		水		木		金																
				1日 ひな祭り		2日		3日																
☆マーク…アレルギー対応日 牛乳はすべての献立につきます。 栄養表示については、エネルギー【kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で献立下に表示されています。				☆鮭ちらし 白菜のおかか煮 かす汁 ひなあられ		焼肉丼 大根の梅サラダ ともみわかめスープ		ごはん チキン南蛮 野菜たっぷりポトフ																
もとになる数値		今月の平均値																						
工	663.0	kcal	24.3	g	工	697.0	kcal	25.4	g	工	657.0	kcal	24.5	g	工	608	kcal	28.6	g	工	730	kcal	30.2	g
脂	21.0	g	2.0	g	脂	21.0	g	2.0	g	脂	2.3	g	2.3	g	脂	14.4	g	1.9	g	脂	23.3	g	2.6	g
6日		7日		8日		9日 大納言小豆の日		10日 カレーの日																
ごはん いわのりナムル 韓国風すきやき フルーツゼリー		ごはん SDGsハンバーグ 彩り野菜のソテー きこのコンソメスープ		ごはん 魚の竜田揚げ焼き かじめの煮物 コンソメスープ		ごはん とりよせ鍋風汁 いもぜんざい のり佃煮		カレーライス いしるレモンサラダ なめらかプリン																
工	679	kcal	25.2	g	工	639	kcal	24.5	g	工	716	kcal	27.2	g	工	730	kcal	26.2	g	工	821	kcal	25.3	g
脂	18.3	g	1.8	g	脂	21.2	g	1.5	g	脂	25.0	g	2.1	g	脂	15.9	g	1.5	g	脂	24.7	g	2.7	g
13日		14日 ホワイトデー		15日		16日 卒業おめでとう給食		17日																
ごはん 焼きそば 栄養味噌汁 ふりかけ		ビビンバ 豆腐の中華スープ ももいろミルクレープ		食パン ボイルウィンナー ハムとキャベツのソテー 米粉のシチュー ジャム&バター		お赤飯 ポテトグラタン 紅白サラダ すまし汁 お祝いバウム		卒業式																
工	800	kcal	24.8	g	工	811	kcal	30.0	g	工	710	kcal	29.2	g	工	628	kcal	13.7	g	工				
脂	22.1	g	1.9	g	脂	28.7	g	1.8	g	脂	38.8	g	2.7	g	脂	16.0	g	1.4	g	脂				
20日		21日		22日		23日		24日 修了式																
ごはん 肉だんご ドレッシングサラダ チンゲン菜の中華スープ		春分の日		ごはん 厚揚げチャンプルー 海鮮ワンタンスープ		五目炊き込みごはん ハートのコロケ 切干しナポリタン コンソメトマトスープ		ごはん チヂミ 五目野菜炒め さともと大根のみそ汁 グレープゼリー																
工	581.0	kcal	18.5	g	工					工	660	kcal	27.5	g	工	637	kcal	21.0	g	工	683	kcal	22.4	g
脂	16.2	g	1.7	g	脂					脂	18.9	g	1.9	g	脂	22.3	g	2.4	g	脂	19.5	g	1.5	g

今月の〇〇給食の日(珠洲食材使用日)は、3/9【大納言小豆】です。
 献立は仕入れ状況や野菜の生育状況などによって変更になる場合があります。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。



そのひとことが...



みんなのそのひとことが、
 毎日のエネルギーになっています。

3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな祭りのお菓子といえ
 ば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひなあられは、関東地方で米粒形の甘いポン菓子、
 関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

