

# 3月 給食だより

2015. 3. 2  
輪島中学校 調理場

三寒四温をくり返しながら少しずつ暖かくなってきました。  
3月は大きな区切りを迎える月です。進級・卒業を前に食生活をふり返り、新しい生活への準備をしましょう。

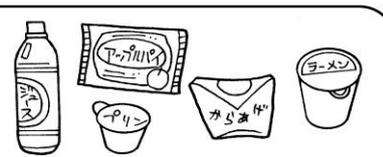
## 3月の食事目標 1年間の自分の食生活の反省をしよう

知（確かな学力）徳（豊かな心）体（健やかな体）の基礎となる食育です。  
成長期に望ましい食習慣を身につけることは将来の健康を守ることに繋がります。

3年生のみなさんは、6日で給食が最後です。これからは、自分で考えて、バランスの良いお昼を食べましょう。

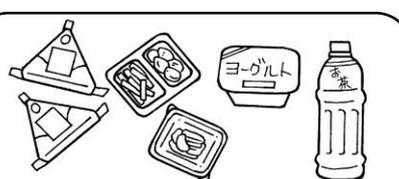
コンビニで  
お昼ごはんを買ったよ **その組みあわせで大丈夫？**

けんた君 約1445kcal



エネルギー量が高く栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし野菜の惣菜を取り入れましょう。

よし子さん 約660kcal



栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

## 栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがとれます。

弁当箱の半分を主食、残りの三分の二を副菜、残り三分の一を主菜に。お弁当を作る時はこの割合で詰めると栄養バランスがよくなります！