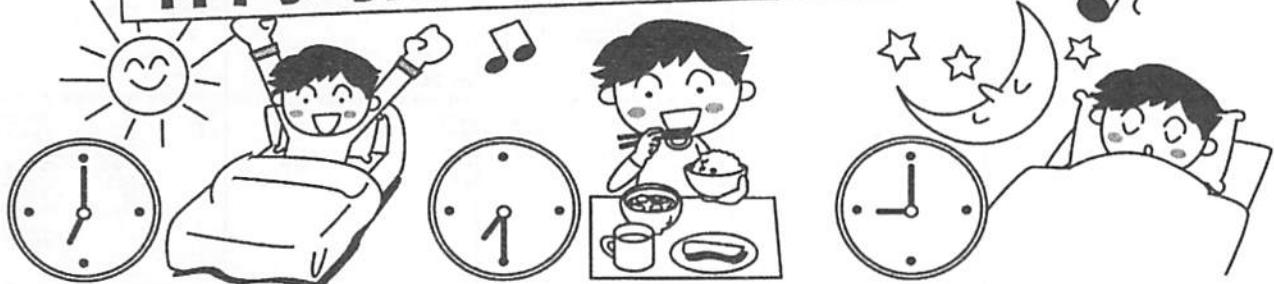


3月 給食だより

3月の食事目標 1年間の自分の食生活の反省をしよう

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振り返り、新しい生活への準備をしましょう。3年生のみなさんは、5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。

体内時計のリズムを大切に



私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。

1日（24時間）を周期とする、こうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サークルディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転とともに昼夜の別、昼夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えていているものと考えられています。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なことです。

朝食をしっかり食べよう

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が1番軽く、夕食が量、質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだのサークルディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするために、朝の食事をもっと重視する必要があります。

昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせて、しっかり食べることがよいのです。



～ 食生活アンケートの結果より ～

幸せを呼ぶ♡
栄養バランスクローバー

2月に行った食生活アンケートの結果をみると、ほぼ毎日朝食を食べてくる生徒は95%でした。しかし、その内容をみると、主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝食を食べている生徒は27%、パンやごはんだけなど主食のみの生徒が36%という結果でした。

寝起きの状態から、体をしっかり活動できる状態にするには、炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルが必要です。

食は知（確かな学力）徳（豊かな心）体（健康な体力）の基礎にもなります。お家の人にまかせきりにしないで、自分の食生活について自分できちんとと考え・行動できるようになるとよいですね。



全部の葉っぱをそろえて元気に！

3月 予定献立表

月	火	水	木	金																												
<table border="1"> <tr><td>栄養素</td><td>平均値</td></tr> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>779</td></tr> <tr><td>蛋白 g</td><td>27.7</td></tr> <tr><td>脂肪 %</td><td>29%</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>カルシウム mg</td><td>372</td></tr> <tr><td>マグネシウム mg</td><td>115</td></tr> <tr><td>鉄 mg</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>亜鉛 mg</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>ビタミンA µgDE</td><td>256</td></tr> <tr><td>ビタミンB1 mg</td><td>0.76</td></tr> <tr><td>ビタミンB2 mg</td><td>0.60</td></tr> <tr><td>ビタミンC mg</td><td>36</td></tr> <tr><td>食物繊維 g</td><td>5.3</td></tr> </table> <p>3年生の給食は5日(月)までの予定です</p>	栄養素	平均値	エネルギー kcal	779	蛋白 g	27.7	脂肪 %	29%	食塩相当量	3.1	カルシウム mg	372	マグネシウム mg	115	鉄 mg	3.1	亜鉛 mg	3.7	ビタミンA µgDE	256	ビタミンB1 mg	0.76	ビタミンB2 mg	0.60	ビタミンC mg	36	食物繊維 g	5.3			<p>1 牛乳 ミルクロール クリームシチュー エネルギー コーンサラダ 783 Kcal pro 29.9 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 パン ブロッコリー ひよこまめ じゃがいも にんじん ハム 小麦粉 グリーンピース あさり 油 たまねぎ 牛乳 バター キャベツ チーズ コーン カンパチ いよかん</p> <p>2 牛乳 ちらし寿司 ごま和え エネルギー すまし汁 733 Kcal pro 25.4 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん 油揚げ 豆腐 小松菜 たまご ふ ブロッコリー みそ さとう えだまめ 牛乳 ひなあられ たまねぎ わかめ 油 だいこん 寒天 ごま</p>	
栄養素	平均値																															
エネルギー kcal	779																															
蛋白 g	27.7																															
脂肪 %	29%																															
食塩相当量	3.1																															
カルシウム mg	372																															
マグネシウム mg	115																															
鉄 mg	3.1																															
亜鉛 mg	3.7																															
ビタミンA µgDE	256																															
ビタミンB1 mg	0.76																															
ビタミンB2 mg	0.60																															
ビタミンC mg	36																															
食物繊維 g	5.3																															
<p>5 牛乳 ごはん 中学年 チキンカツ エネルギー 白菜のおかか和え 820 Kcal pro 31.3 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 小松菜 とうふ 小麦粉 にんじん かつお節 パン粉 はくさい みそ さとう だいこん たまご 牛乳 もも 牛乳 油 わかめ</p>	<p>6 牛乳 ごはん 中学年 とうふのカレー煮 エネルギー ホロホロ和え 778 Kcal pro 27.3 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 米 にんじん とうふ 小麦粉 チンゲンサイ たまご さとう 小松菜 牛乳 油 たまねぎ バター 青のり きくらげ きくらげ しょうが にんにく きゅうり キャベツ きゅうり</p>	<p>7 牛乳 ごはん 中学年 竹輪の磯辺揚げ エネルギー バンバンジーサラダ 806 Kcal pro 30.1 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C ちくわ 米 にんじん とり肉 小麦粉 じゃがいも たまご 小松菜 さとう 牛乳 油 キュウリ バター 青のり キャベツ きくらげ たまねぎ きゅうり ごま</p>	<p>8 牛乳 はいがパンズ 中学年 五目うどん エネルギー 五目キンピラ 723 Kcal pro 28.4 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 パン にんじん 油揚げ うどん ごぼう なると 油 れんこん さつまあげ 牛乳 ねぎ 牛乳 ごま たまねぎ</p>	<p>9 牛乳 チキンカレー 中学年 ゆかりあえ エネルギー フルーツ 793 Kcal pro 22.3 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん 牛乳 豆腐 にんじん みそ じゃがいも しそ 小麦粉 小麦粉 にんにく さとう だいこん 油 バター キャベツ きゅうり たまねぎ りんご</p>																												
<p>12 牛乳 ピーフライス 中学年 ツナサラダ エネルギー キムチスープ 760 Kcal pro 26.2 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C 牛肉 米 小松菜 ぶた肉 とうふ にんじん シー・キン じゃがいも チンゲンサイ とうふ 牛乳 ごぼう 牛乳 たまねぎ キャベツ はくさい もやし ねぎ だけのこ</p>	<p>13 牛乳 ごはん 中学年 コロッケ エネルギー 切干のびりから炒め 810 Kcal pro 28.2 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 米 にんじん とうふ じゃがいも 小松菜 みそ 小麦粉 こんなにやく 牛乳 パン粉 切り干し大根 油 ごま ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい もやし ねぎ だけのこ</p>	<p>14 牛乳 ごはん 中学年 肉団子の中華炒め エネルギー トックスープ 858 Kcal pro 26.8 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん うずら卵 もち ピーマン ベーコン さつまいも ほうれん草 たまご 牛乳 トマト 牛乳 油 キャベツ 油 ごま ぶなしめじ たまねぎ グリーンピース きくらげ だいこん えのきだけ キュウリ オレンジ ごぼう</p>	<p>15 牛乳 はいが食パン 中学年 クリームスパゲティ エネルギー かみかみサラダ 789 Kcal pro 29.5 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C ベーコン パン にんじん いか スパゲティ たまねぎ 牛乳 小麦粉 キャベツ チーズ バター ぶなしめじ 油 トマト キュウリ ごま キャベツ たまねぎ オレンジ きくらげ えのきだけ えのきだけ キュウリ オレンジ ごぼう</p>	<p>16 牛乳 ごはん 中学年 とり野菜 エネルギー シルバーサラダ 734 Kcal pro 25.9 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん ハム こんにゃく はくさい とうふ はるさめ えのきだけ みそ 牛乳 にんじん 牛乳 にんにく にんじん きゅうり もやし コーン キャベツ</p>																												
<p>19 牛乳 ごはん 中学年 肉じゃが エネルギー だいこんサラダ 721 Kcal pro 25.6 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C 牛肉 米 にんじん ぶた肉 じゃがいも ごぼう シー・キン こんにゃく たまねぎ 牛乳 さとう キムチ 油 だいこん グリーンピース きゅうり</p>	<p>20 牛乳 ごはん 中学年 ギョウザ エネルギー 中華あえ 773 Kcal pro 28.1 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C ぶた肉 米 にんじん とうふ じゃがいも チンゲンサイ ハム 小麦粉 きくらげ 牛乳 さとう キャベツ 油 たまご キュウリ たまご 牛乳 えのきだけ 牛乳 きくらげ だけのこ</p>	<p>21 春分の日</p>	<p>22 牛乳 ミルク食パン ビーフシチュー エネルギー ひじきサラダ 720 Kcal pro 27.2 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C 牛肉 パン ブロッコリー ハム 小麦粉 にんじん 牛乳 ひじき マッシュルーム 油 バター たまねぎ わなか キャベツ キュウリ</p>	<p>23 牛乳 ソボロごはん 中学年 かぼちゃコロッケ エネルギー みそ汁 857 Kcal pro 31.4 蛋白・無機質 水素化物・脂質 ビタミンA・C とり肉 米 にんじん たまご 小麦粉 小松菜 みそ バン粉 かぼちゃ 牛乳 オイル たまねぎ わなか</p>																												
<p>～ 3月3日はひなまつり！！～</p> <p>ひなまつりは、昔は桃の花の咲く頃におこなわれた行事だったことから、別名を『桃の節句』と言われています。桃の花は美しいだけでなく、魔除けの力があるとも信じられていました。</p> <p>ひなまつりに食べるひし餅も、赤色は桃の花、白は雪、緑は草をあらわし、『雪の下に緑が息づきはじめ、桃の花がほころぶ』という春の様子を表現しています。</p> <p>ひなあられも、そんなひし餅を外出先でも食べられるように細かくしたのが始まりといわれます。</p>																																