

給食だより

2017年

3月号

京ヶ瀬中学校

今月のめあて 1年間の食生活を振り返り、望ましい食習慣が身に付いたか確認しよう



食生活と健康チェック!

この1年間で振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べている</p>	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p>
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p>	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p>
<p>食事の前に必ず手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p>	<p>運動をしたり、体を動かして遊んだりしている</p>

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。

月	火	水	木	金
<p>今月の地場産 ・コシヒカリ ・ほうれんそう ・ヨーグルト ・しいたけ ・ねぎ ・大豆</p>	<p>3月給食について 3年生 3日最終日 1、2年生 10日最終日</p>	<p>1日 838kcal ナムル たれカツ2ヶ みそ汁</p>	<p>2日 922kcal 寒天サラダ パンナコッタ 越後姫のソース 麦ごはん カレーライス</p>	<p>3日 958kcal 塩もみ イカ焼き セレクトデザート すまし汁</p>
<p>卒業式</p>	<p>7日 935kcal ビーンズサラダ デザート 米粉パン クリームシチュー</p>	<p>8日 846kcal 根菜サラダ 手作りハンバーグ かきたま汁</p>	<p>9日 779kcal 青菜のあえもの 鳥の唐揚げ じゃがいものみそ汁</p>	<p>10日 883kcal 海草サラダ もち米しゅうまい 中華めん しょうゆスープ</p>

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日を過ごしてくださいね。

