

# 給食だより

2019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年を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

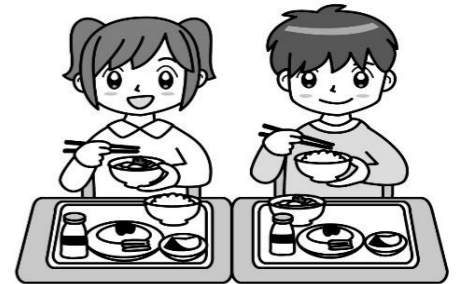
<p>朝ごはんを毎日食べている</p>	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p>
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p>	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p>
<p>食事の前に必ず手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p>	<p>運動をしたり、体を動かして遊んだりしている</p>

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>3月の給食について</p> <p>3年生 4日 給食最終日</p> <p>1、2年生 15日 給食最終日</p> <p>2年生 11日~13日 修学旅行(給食なし)</p>		<p>今月の地場産</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コシヒカリ</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>・ねぎ</li> <li>・ほうれんそう</li> <li>・しいたけ</li> </ul>		<p>1日 847kcal</p> <p>三色あえ たれかつ</p> <p>いちごシャーベット</p> <p>すまし汁</p>
<p>4日 895kcal</p> <p>のり酢あえ 鶏のから揚げ</p> <p>ハーゲンダッツ</p> <p>豚汁</p>	<p>5日</p> <p>卒業式</p>	<p>6日 826kcal</p> <p>もやしナムル ビビンバの具</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p>	<p>7日 ヤスダヨーグルト 797kcal</p> <p>たくあんあえ ぶりの照り焼き</p> <p>かきたま汁</p>	<p>8日 883kcal</p> <p>バンサン スー 春巻き</p> <p>さつまいもプリン 中華めん</p> <p>みそスープ</p>
<p>11日 807kcal</p> <p>キャベツの甘酢あえ 鮭の塩焼き</p> <p>大根のみそ汁</p>	<p>12日 865kcal</p> <p>フレンチサラダ メンチカツ</p> <p>クロワッサン クリームシチュー</p>	<p>13日 784kcal</p> <p>おひたし 松風焼き</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>14日 796kcal</p> <p>ひじきの炒め煮 さわらの西京焼き</p> <p>沢煮わん</p>	<p>15日 912kcal</p> <p>コーンサラダ いちごのケーキ</p> <p>麦ごはん たまごカレー</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、充実した毎日を過ごしてくださいね。



1年間ありがとうございました!

