

ひとくちメモ

主食(ごはん、パン、めん)は、左側に 置きます。おわんのSマークは小さい おわんを使います。 ★ひとくちメモはこんだてのお知ら

せです。





中3年欠食

牛乳

焼き豆腐の

かきたまみそ汁

おくらあん

オレンジ

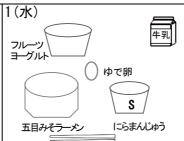
ごま和え

S

14(火)

牛乳

わかめごはん



【リクエスト豁食「ラーメン」】

リクエスト豁後ラーメンが献立に

登場です。フルーツヨーグルトもリ

クエストに上がっています。欝菜や

果物がたっぷり摂れるように給食は

ヹ゚夫して作られています。



【リクエスト給食「から揚げ」】

鶏のから揚げが給食に登場です。

食べ応えのある大きなから揚げは鶏

肉を使います。鶏肉は体を大きく作

るタンパク質が豊富です。野菜のビ

タミンと一緒に食べましょう。

ミルメーク 牛乳 ひなあられ 野菜サラダ トマトミート オムレッ 抹茶揚げパン にんじんスープ

桃の節句献立

3(金)

【桃の節句献立】

3月3日は「桃の節句」数の子の を 健やかな成長を願う行事です。 今日 は抹茶揚げパンにしました。彩り鮮 やかな献立がひなまつりらしく華や かになりました。



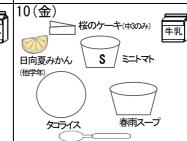


【東日本大震災に想いを】

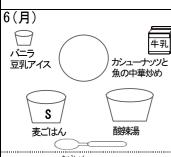
大震災から12年が経ちます。被

災した地域の復興を願い、福島県の

給食献立を取り入れました。また学



【砌卒業おめでとうございます】 中学3年生は最後の給食となりま す。みなさん成長をうれしく思いま これからも出会いを大切に新た な一歩を踏み出す中3些にみなさん でエールを送りましょう!



【リクエスト給食「アイスクリーム」】

リクエスト給食アイスクリームの 登場です。1月に行った人気投票で も一番多く票が上がっていました。 た。 食べ終わったあとはカップを^{fee}ねて ふさくまとめるようにしましょう。

中学校欠食

S

ミルク くずもち

13(月)

【ごまを食べよう!】

ごまに含まれる脂質は、人の体を **着く保つ効果があります。 血液の流** れをよくし、肌やおなかを健康に保 ちます。すりつぶすと体で栄養が届 きやすくなります。

【よく噛んで食べよう】 みなさん一口20回は噛むよう意識 していますか?噛むことで脳が刺激 されて、学習力がアップし、虫歯予 防にもつながります。さらに食材の おいしさも懲じることができます。

牛乳

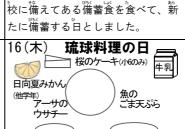
野菜 チップス

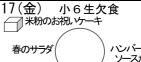
こふき芋

15 (7k)

__ ソフール

焼きうどん





牛乳

ハンバーグ ソースかけ スライスチ バーガーパ クラムチャウダー



【リクエスト豁食、「もずく丼」】 もずく丼もリクエスト給食にあ がっていました。沖縄はもずくの生 産量日本一です。きれいな海は太陽 の光が海底まで届くので、もずくは 太く膂つのだそうです。



【野菜たっぷりキーマカレー】

キーマカレーはインド発祥で締切 り肉やひき肉を使ったカレーのこと をいいます。いろいろな野菜を細か く刻んで入れると対味がでて、より おいしくなります。

【リクエスト給食「野菜チップス」】 野菜チップスも多くリクエストに

S

。 上がっていました。 今日はゴー ヤー、れんこん、ごぼう、さつまい もを使って作りました。春休みのお やつに作ってみてもいいですね!

【第3木曜は琉球料理の日】

中身汁

S

クファジューシ

毎月第3木曜は給食へ琉球料理を 取り入りてきました。沖縄の良さを 毎月給食から伝えることで、健康長 寿を誇った沖縄の食文化を受け継い でいきたいです。

【次の学年へステップアップ!】

1年間楽しい給食時間を過ごせまし たか?次の学年でもみなさんが完気 に給食を好き嫌いせずに食べて、健 ニラ 康な体づくりができるよう給食セン ターは応援しています!

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できるようになったり、 苦手だった物が食べられるようになったり、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 た様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り







朝ごはんを 毎日 欠かさず 食べて



よくかんで、 味わって 食べて いますか?



品を食べること、水分をとること、適度に運動をする こと、そしてストレスをためないことがポイントです。



皆さんは、どんなウンチが出ていますか?

いいウンチはバナナのような形をしていて、あまり力

まなくても、するんと出るのが特徴で、おなかの健康 の目じるしともいえます。いいウンチをつくるには、

野菜や海藻、豆、きのこなどの食物繊維を多く含む食



朝ごはんを食べたら、トイレに行く 習慣をつけましょう。

おやつは 決まった時間に、 量を決めて 食べていますか?



毎日の食事を楽しんで いますか?

すべての回答が「はい」だった人は、心も体も元気になる食生活を過ごせています。たくさんの「はい」が増えると、 地域全体が健康で元気になります。ご家庭でも、子ども達と一緒に日々の食生活を振り返る機会にしてください。