

3月 給食だより

新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397

日ごろの食生活を振り返ろう!

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となりました。この1年間の給食時間をふり返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったもの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できたのではないのでしょうか。日ごろの食生活についても、それぞれふり返ってみましょう。



食事の前に、手をきれいに洗いましたか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べましたか?



よくかんで、あじ味って食べましたか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べましたか?



苦手な食べ物にも挑戦できましたか?



まいにち毎日の食事を楽しめましたか?

「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、食事の時間が合わないことも多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話をしながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

規則正しい食生活
★ 食事や間食の時間が規則正しい
★ 朝食欠食が少ない

健康な食生活
★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



生活リズム
★ 起床時間や就寝時間が早い
★ 睡眠時間が長い

自分が健康だと感じている
★ 健康に関する自己評価が高い
★ 心の健康状態が良い

月	火	水	木	金
ZZZ睡眠献立 第4弾ZZZ 睡眠献立の第4弾のメニューは、『イワシの変わりフライ』です。3月13日(月)の給食に登場します。	今日は、小学校を卒業する6年生のみなさんに、給食センターからのお祝い給食をお届けする日があります。それぞれ特別メニューとなります。お楽しみに☆	1 牛乳 ちらし寿司 三色花ゼリー 鶏肉のごま焼き 菜の花のおひたし 花麩のすまし汁 【ひなまつり献立】	2 牛乳 ごはん サバのみそ煮 白菜のごま昆布和え のっぺい汁	3 牛乳 赤飯 豚汁 鶏のレモン漬け くるみ和え お祝いクレープ(中学) 【中学卒業お祝いメニュー】
6 牛乳 みそラーメン 揚げぎょうざ フルーツ和え	7 牛乳 ごはん アジのみりん干し 三尾産わかめの酢の物 きんちゃんおかず	8 牛乳 ごはん リボンスープ 鶏肉のBBQソース 五目野菜サラダ お祝いクレープ(浜坂の小) 浜坂地域小6お祝い給食	9 牛乳 ごはん 干草焼き れんこんとキャベツの和え物 いなか汁 【カミカミメニュー】	10 牛乳 ターメリックライス シーフードカレー マカロニサラダ デコポン
13 牛乳 コッペパン イワシの変わりフライ マリネ風サラダ さつまいもシチュー 【睡眠献立】	14 牛乳 ごはん かきたまスープ 鶏のチリソース 春雨の中華サラダ お祝いクレープ(温泉の小) 温泉地域小6お祝い給食	15 牛乳 ごはん 浜坂竹輪のマヨネ焼き もやしとしそ和え 春キャベツのみそ汁	16 牛乳 ごはん 鮭の南蛮漬け うどのきんぴら かす汁 【カミカミメニュー】	17 牛乳 豚丼 ごはん 豚丼の具 たくあんの即席漬け りんご
20 牛乳 山菜うどん キスのカレー風味揚げ ごま酢和え 【カミカミメニュー】	21 牛乳 春分の日 【カミカミメニュー】	22 牛乳 ごはん から揚げ 小松菜と竹輪の和え物 油揚げのみそ汁	23 牛乳 ごはん 手作り魚ロック 信田和え 三尾産わかめのみそ汁	24 牛乳 麦ごはん チキンカレー 切干大根のサラダ みかんゼリー

卒業生の皆さんへ

中学3年生の皆さんは、9年間の学校給食からも卒業ですね。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事からしっかり栄養をとること、食事を楽しむことは何より大切です。これからの将来、食の選択に悩んだときは、給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



卒業おめでとう
ご卒業おめでとうございます。

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

学校給食費2月分の口座振替は、3月20日(月)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。