

3月



給食だより



令和6年度
魚沼市立広神中学校

長引く寒波で例年にない積雪となっていますが、これから少しずつ暖かい日も増えてくると思います。今の学年、クラスで過ごすのもあとわずかです。この1年間を振り返り、やり残してしまっていることはありませんか？しっかりと体調管理を行い、新しい学年に向けた準備をしましょう。

1年間の食生活をふり返ろう！

4月 ...

... 3月

食事の前に机（食卓）の整理や 手洗いをきちんとしましたか？

食事をするときは、できるだけ食事に不要な物を整理しておきましょう。布巾などで拭いてきれいにすることも大切です。

手はいろいろなものに触れるので、目に見えない細菌やウィルスなどもたくさん付いています。それらを体内に入れないためにも、ていねいな手洗いと清潔なハンカチやタオルで拭くこと、そして消毒をしっかりと行いましょう。



よくかんで食べましたか？

よくかんで食べることで、肥満の予防につながるるとともに、歯並びをよくしむし歯予防にもなります。また、よくかむことで食べ物の消化もよくなり、脳の働きが活発になります。

ごぼうやれんこん、豆など食物せんいの多い食材はもちろん、食材を大きく切ることでかむ回数はアップします。柔らかい食べ物でもかむことを意識して食べましょう。



感謝の気持ちを込めて あいさつができましたか？

私たちが何気なく毎日食べているものは、もとはすべて生きていたものです。人間はそれら生物の大切な「命」をいただいて生きています。「いただきます」には、命への感謝が込められています。また、手軽にお店で食材や食事を買える時代ですが、その一皿に込められた作り手の気持ちや苦労、食べるまでに多くの人たちが関わっていることを忘れずに「ごちそうさま」を言えるようにしましょう。

マナーを守って食べましたか？

食器を持たずに前かがみの姿勢で食べると、消化吸収が悪くなってしまうことがあります。しっかりと食器を持ってよい姿勢で食べましょう。

はしは正しく持っていますか？また正しく使えていますか？ついついやってしまっていることが、マナー違反のこともあります。今のうちから、しっかりと食事のマナーを身に付けましょう。



自分の適量を知っていますか？

給食は皆さんの成長に必要な量を作っています。好きなものはたくさん食べる、苦手なものは食べない...ではなく、それぞれ適量を心掛けましょう。

食べることは生涯続きます。健康に、そして楽しい食事の時間を過ごすためにも、しっかりと身に付けましょう。

3月献立予定表

魚沼市立広神中学校

月	火	水	木	金
3	4	5 3年生なし	6 3年生最終	7
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 菜の花和え さけのみそマヨ焼き ごはん 桃ゼリー 豚汁 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> のり酢和え 焼きぎょうざ(2個) ゆで中華めん みそラーメン スープ </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> カレーびたし がんもどきのそばろあん(2個) ごはん ごま汁 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ナムル 鶏のから揚げ わかめゆかりごはん おめでどうデザート ワンタン スープ </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 卒業式 </div>
807 24	803 3.9	773 2.8	806 3.0	
さけ たまご ぶたにく とうふ 牛乳	ぶたにく ツナ のり 牛乳	がんもどき とりにく ハム あつあげ 牛乳	とりにく ぶたにく 牛乳	
なばな もやし ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ こんにゃく	メンマ もやし キャベツ にんじん コーン ねぎ たらこ	しいたけ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ たらこ	もやし きゅうり ほうれんそう メンマ しいたけ にんじん たらこ ねぎ	
こめ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	ちゅうかめん ごまあぶら	こめ さとう かたくりこ ごま	こめ ごまあぶら かたくりこ ごま あぶら さとう ワンタン セリー	
10 1年生のみ	11	12	13	14 1年生のみ
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ポテकिनぴら きりざい ごはん かき玉汁 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> お菓子な目玉焼き 切り干し大根のごまサラダ ポークカレー (麦ごはん) </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> れんこんサラダ チリコンカン コッパン 米粉のクラム チャウダー </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> わかめともやしのサラダ ウナとチーズの包み揚げ ごはん ヤージャン豆腐 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 五目おひたし 厚焼き卵 ごはん 大豆 ふりかけ 肉じゃが </div>
798 2.7	830 2.9	742 3.6	789 2.6	781 2.2
なつとう ぶたにく とうふ たまご 牛乳	ぶたにく 牛乳	ぶたにく だいず チーズ ハム あさり ベーコン 牛乳	ウィンナー チーズ わかめ かまぼこ ぶたにく あつあげ 牛乳	ひじき かまぼこ かつおぶし ぶたにく 牛乳
のざわな だいこん こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん えのき ねぎ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり こまつな コーン もも	たまねぎ にんじん セロリ トマト れんこん きゅうり キャベツ ブロッコリー	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ たらこ しいたけ	こまつな はくさい にんじん コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん
こめ ごま じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま	コッパン あぶら じゃがいも オリーブあぶら こめこ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ じゃがいも あぶら さとう
17 1年生のみ	18	19	20	献立の見方
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 黒ごまサラダ アジフライ ごはん 鶏ごぼ汁 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 磯香豆 小松菜とコーンのひたし ソフトめん カレー南蛮汁 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ツナコーンサラダ ハンバーグ ごはん ぶどうゼリー 豆乳 スープ </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 春分の日 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 副菜 ふくさい 主菜 しゅさい しゅよく 主食 しるもの 汁物 </div>
743 2.5	800 3.1	828 2.4		エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
あじ ハム とりにく やきどうふ 牛乳	とりにく かつおぶし だいず あおのり 牛乳	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン とうりゅう		赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品
キャベツ こまつな もやし きゅうり ごぼう こんにゃく にんじん えのき ねぎ	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ こまつな もやし キャベツ コーン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ はくさい		緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品
こめ あぶら さとう ごま	ソフトめん かたくりこ さとう	こめ あぶら さとう じゃがいも		黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。

あなたはどの食べ方？

人の食べ方は、大きく分けて4つあると言われています。皆さんは次のどれに当てはまりますか？ 自分の食べ方を振り返ってみましょう。

腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。おなかですぐにおやつなどを食べるため、食事の時間には食べられず生活リズムを崩しやすい。



口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。全体的にやわらかいものが多くなり、かむ回数も減る。健康に欠かせないビタミンや無機質(ミネラル)が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。



頭で食べる

主食・主菜・副菜をそろえ、だいたい決まった時間に食べている。「食べ物と健康がつながっている」ことを考えながら食べる。



心で食べる

食べ物は自然の恵みであることや、食べるまでにはたくさんの人が働いていてくれることに感謝しながら食べている。食べることに興味や関心を持ち、マナーを守って食べる。

