



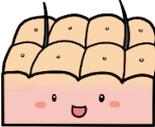
今月の目標

自分の食生活を考えよう

まだまだ寒い日もありますが、春らしさを感じる日が増えてきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。体調管理をしっかりと行い、新しい年度に向けて準備をしましょう。

自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は自分が食べたものから作られています。古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続け、毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。このときに食べ物からの栄養素が使われています。

腸 (腸管の上皮細胞)	皮ふ	血液 (赤血球)	骨
			
数日	約22日	100~120日	約5ヵ月

* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

まさに「健康な体は1日にして成らず」です。このことから「1食1食、バランスのよい食事を心掛けることが大切」ということにつながります。

給食時間や毎日の家での食事など、日頃の食生活について振り返り、健康な体づくりを心掛けましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝食を欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



間食は時間や量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



3月献立予定表

魚沼市立広神中学校

月	火	水	木	金
2	3 ひなまつり	4 3年生なし	5 3年生最終日	6
のり酢和え 生揚げのピリ辛炒め	菜の花和え さけフライ	海藻サラダ スラッピージョー	しょうゆフレンチ 鶏の唐揚げ	卒業式
ごはん	ミニゼリー いろいろ ごはん	背割れ コッペパン	わかめ ごはん	
ワンタン スープ	豚汁	米粉の コーン ポタージュ	コンソメ スープ	
735	2.1	748	3.3	847
847	3.2			
ぶたにく なまあげ ツナ のり 牛乳	さけ たまご ぶたにく とうふ 牛乳	ぶたにく だいず かまぼこ ベーコン とうりゅう 牛乳	とりにく ハム ベーコン 牛乳	
にんじん たけのこ きくらげ ねぎ こまつな キャバツ もやし はくさい メンマ しいたけ には	やいろな もやし にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ こんにゃく	たまねぎ にんじん きゅうり キャバツ もやし コーン	もやし こまつな はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム	
こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ワンタン	こめ あぶら さとう じゃがいも	コッペパン あぶら さとう パンこ ごま じゃがいも ごまあぶら	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら シューアイス	
9	10	11	12	13
手作りスイートポテト コーンサラダ	もやしの塩昆布和え 油揚げの甘煮	ピリ辛こんにゃく 手作り松風焼き	大豆サラダ あじのごま照り焼き	ポテトきんぴら 手作り厚焼きたまご
キーマカレー (麦ごはん)	和風汁	ごはん	ごはん	ごはん
ゆでうどん	かき玉汁	生揚げと 大根の 旨煮	鶏団子汁	
848	2.6	750	2.5	777
769	2.9	777	2.2	832
832	2.4			
ぶたにく だいず ツナ 牛乳	とりにく なると こんぶ 牛乳	とりにく ぶたにく とうふ さつまあげ たまご 牛乳	あじ だいず ハム なまあげ ぶたにく 牛乳	たまご ぶたにく だいず 牛乳
たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム コーン キャバツ きゅうり	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	しいたけ ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん えのき こんにゃく	きゅうり にんじん コーン だいこん チンゲンサイ きくらげ しょうが	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん だいこん はくさい れんこん ねぎ
こめ むぎ あぶら さつまいも アイスクリーム	うどん さとう ごまあぶら	こめ マヨネーズ パンこ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま
16	17	18	19	20
ごま酢和え スタミナ納豆	れんこんのかわりきんぴら 中華レバー	ぶどうゼリー もやし ナムル	終業式	春分の日
ごはん	ごはん	お好みオムライス		
みそちゃんこ 汁	五目 スープ	わかめ スープ		
770	2.0	788	2.9	
とりにく なつとう ツナ すけとうだら なまあげ 牛乳	レバー ベーコン ぶたにく なると 牛乳	ベーコン あおりのり かつおぶし たまご わかめ とうふ 牛乳		
ねぎ だいこん こまつな にんじん ごぼう はくさい ぶなしめじ	ねぎ れんこん メンマ こんにゃく たまねぎ にんじん こまつな たけのこ しいたけ	キャバツ にんじん エリンギ べにしょうが もやし えのき たまねぎ チンゲンサイ		
こめ ごまあぶら あぶら ごま さとう	こめ あぶら じゃがいも さとう マロニー ごまあぶら	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら		
23	24	25		献立の見方
春休み			正しいところに 食器を置こう！	副菜 ふくさい
			今日の エネルギーは どのくらい？	主菜 しゅさい
			どんな食材が 使われているか 確認しよう！	しゅしよく 主食
				しるもの 汁物
				エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
				赤【1・2群】 主に体をつくるもとになる食品
				緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品
				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。

ひなまつりの行事食

ちらしずし

お祝いにぴったりの華やかな料理です。具材として縁起物(えび、れんこん、まめ、錦糸卵、にんじん)や、旬の食材(菜の花・きぬさや)を使うことも多いです。



ひしもち

ひし形に切った3色のおもちを重ねたものです。それぞれの色に意味があり、赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を表すといわれたり、「桃の花」「雪」「大地」を表すともいわれます。健やかな成長への願いが込められています。



ひなあられ

ひなあられの4色(赤・緑・黄・白)は、日本の四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「一年を通して幸せに暮らしてほしい」という願いがあります。ただ、もともとはひしもちを砕いて作ったので昔は3色だったそうです。

