

給食だより

2021年
3月号

水原中学校



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年生 ダブルリクエストメニュー</p> <p>3年生のリクエストで1位2位だったメニューを2日に分けて提供します。中学校最後の給食です。みんなで楽しくいただきましょう!</p>		<p>今月の地場産</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コシヒカリ ・ヨーグルト ・にんじん ・キャベツ ・はくさい 		<p>3月の給食について</p> <p>3年生 2日 給食最終日</p> <p>1,2年生 15日 給食最終日</p>
<p>1日 855kcal</p> <p>のり酢あえ ささみチーズフライ</p> <p>プリン さわにわん</p>	<p>2日 876kcal</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>お祝いクレープ 揚げパン ミネストローネ</p>	<p>3日</p> <p>卒業式</p>	<p>4日 797kcal</p> <p>切り干し大根の炒め煮 さわらの照り焼き</p> <p>白菜のみそ汁</p>	<p>5日 883kcal</p> <p>コーンサラダ</p> <p>麦ごはん たまごカレー</p>
<p>8日 857kcal</p> <p>ひじきの炒め煮 タラの西京焼き</p> <p>すまし汁</p>	<p>9日 865kcal</p> <p>ごまあえ さけの塩こうじ焼き</p> <p>豚汁</p>	<p>10日 784kcal</p> <p>フレンチサラダ メンチカツ</p> <p>カレーピラフ 白菜のクリーム煮</p>	<p>11日 ヤスタヨーグルト 796kcal</p> <p>おひたし 松風焼き</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>12日 932kcal</p> <p>ナムル 春巻き</p> <p>中華めん みそラーメンスープ</p>
<p>15日 801kcal</p> <p>はるさめ中華サラダ 鶏肉のから揚げ</p> <p>アイス ワンタンスープ</p>	<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。</p>			

2年生 リクエストメニュー

今年度最後の給食は、2年生のリクエストメニューです。みんなで楽しくいただきましょう!



1年間ありがとうございました!

