

3月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
9	木	<ひな祭り献立>ちらし寿司 牛乳 お煮しめ すまし汁 桜餅	855	35.9	19.6	3.9
10	金	七穀ごはん 牛乳 あじフライ 小松菜の磯辺和え 味噌けんちん汁 はっさく	792	31.5	24.1	1.6
13	月	味噌ラーメン 牛乳 揚げ餃子 杏仁フルーツ	843	30.7	36.0	3.5
16	木	シーフードカレーライス 牛乳 ひじきのツナサラダ ひとくちとちおとめゼリー	838	33.1	24.2	3.4
17	金	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き ごぼうサラダ「ふくしま健康応援メニュー:ほうれん草のふわふわ卵スープ」	958	37.1	46.7	2.1

※都合により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 3月号

**3月の目標
振り返ってみよう!**

寒さが少し和らぎ、春はすぐそこまで来ています。

さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは一年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな一年間を振り返る時間にしてください。

🌸一年間を振り返り、自分の生活リズムを見つめ直し、新たな目標を決めましょう。

☆出来ていたかな？



1.いつも決まった時間に起きた



2.朝ご飯をしっかり食べた



3.毎日、排便があった



4.しっかりお昼ご飯を食べた



5.晩ご飯をしっかり食べた



6.いつも決まった時間に寝た

☆いかがでしたか？出来なかったところは来年度がんばりましょう☆

🌸来年度の給食は**4月10日(月) 始業式の日**から再開します！🌸



☆☆3月の行事食について☆☆

【 3月9日(木) ひな祭り献立 】

ちらし寿司 牛乳 お煮しめ すまし汁 桜餅



＊ももの節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る習慣は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。

☆☆野菜をもっと、とみましょう☆☆

1日に必要な目安量

● 緑黄色野菜

120g

ほうれん草、小松菜、ピーマン、人参、トマト、かぼちゃ、ブロッコリーなどカットして片手に山盛りいっぱい位。
ちなみに生協のメニューのほうれん草ゴマあえに使用しているほうれん草はおよそ50gです。



● その他の野菜

230g

キャベツ、レタス、玉葱、きゅうり、もやし、白菜などカットして両手に山盛りいっぱい位。



野菜が不足するとどうなるの？

- 野菜から摂取している栄養不足で、栄養のアンバランスが起こる。
- 食物繊維の不足から便秘になりやすくなる。
- 糖尿病などの生活習慣病の予防に大切な成分を多く含むため、野菜不足で生活習慣病予備軍に。



● 含まれる主な成分とその働き

ビタミンA

野菜にはカロチンとして含まれていて、体内に入るとビタミンAになる。粘膜や皮膚を健康に保つ。

主な野菜

人参
モロヘイヤ
オクラ
ほうれん草
水菜
ネギなど



ビタミンC

細胞と細胞を結びつけるコラーゲンという物質を作るのに必要。アミノ酸代謝にも必要。

主な野菜

キャベツ
水菜
ピーマン
もやし
ネギなど



カルシウム

骨を丈夫にし、健康を維持する。また、イライラの解消にも効果が期待出来る。

主な野菜

モロヘイヤ
オクラ
ネギなど



食物繊維

体にとってよくないものを排泄する。便秘を防ぐ。血清コレステロールの上昇を抑える。

主な野菜

キャベツ
たけのこ
モロヘイヤ
ごぼう
もやしなど



鉄分

貧血を予防し、全身の細胞に酸素を運び、顔色を良くする。

主な野菜

ほうれん草
小松菜
枝豆など



野菜350gってどのくらい？

生野菜の目安量

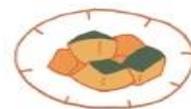
生の野菜だと



具だくさんのみそ汁 ほうれんそうのおひたし



野菜サラダ



かぼちゃの煮物



野菜炒め
※野菜炒めは2皿分と数えます。

一皿70gを目安に×5皿分の350gの摂取をめざしましょう。