

給食たより

2019. 2. 28

篠路中学校
豊明高等支援学校

今年度もあと少しで終わりを迎えます。みなさんは、勉強や行事、部活動など、様々なことに一生懸命取り組んだことと思います。

充実した毎日過ごすには、身体と心が健康であることが必須です。そのためには、「十分な睡眠」「適度な運動」そして「栄養バランスのよい食事」が必要です。みなさんの1年間の食生活はどうだったでしょうか？食事内容だけでなく食事のマナーなども含めて、振り返ってみましょう



1年間をふりかえってみよう！

みなさん、この1年間学校や家庭でどのような食生活を送りましたか？ご家庭の食生活をふりかえってみましょう！



<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>②1日3食、残さな いで食べた</p>	<p>③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった</p>	<p>④3つのグループの食品 をバランスよく食べた</p>
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>
<p>⑤食べられることに 感謝できた</p>	<p>⑥よくかんで食べる よう心がけた</p>	<p>⑦ながら食べをしな かった</p>	<p>⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた</p>
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>
<p>⑨きれいなものでも がんばって食べた</p>	<p>⑩みんなで仲よく食 べた</p>	<p>△や×のところがあった人は、すこしずつ○が増えるように心がけましょう！</p>	
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>		




3月のよていにんだて

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
パスタミートソース ◎ごぼうチップサラダ	とりめし ◎★ちくわチーズつめフ ライ ほうれん草ともやしのご ま和え	赤飯 さつまい ◎白身魚のみそマヨネー ズ焼き ★アイスクリーム	シナモン揚げパン イタリアンスープ 切り干し大根のサラダ くだもの	カレーライス 小松菜とベーコンのサラ ダ
ソフト 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 バタチ 小麦粉 トマト/ハム (豚肉 卵) キャベツ きゅうり コーン ごぼう ごま/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/ちくわ ★小麦粉 卵/ほうれん草 もやし ごま/	もち米 甘納豆 ごま/鶏肉 さ つまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜/ 白身魚 バタチ マヨネー/ 牛乳 生クリーム 水あめ 砂糖 無塩★	小麦粉 グラニュー糖 シェン 油/ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 コーン バタチ マカニ/切り干し 大根 まぐろ水煮 人参 もや し きゅうり ごま/みかん/	精白米 豚肉 じゃがいも 人 参 玉ねぎ セロリ りんご しょ うが にんにく グリッピース 小 麦粉/小松菜 ベーコン もやし ごま/
11日	12日	13日	14日	15日
卒業式 振替休日 	★コーンピラフ ◎豚肉のカレーフライ フルーツミックス	ごはん けんちん汁 サケフライ あさりの佃煮	◎★くるこッパン ★豆腐のグラタン チキンマリネサラダ くだもの	ピリカラチキン丼 みそ汁 くだもの
	胚芽米 大麦 小麦粉 ベーコン 玉 ねぎ 人参 コーン マッシュルーム グリ ッピース/豚肉 カレー粉 卵 小 麦粉/みかん缶 黄桃缶 バン缶 なし缶 夏みかん缶/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこん こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/鮭 小麦粉/ごぼう に んじん あさり 生姜 水あめ/ 牛乳	小麦粉 卵 ★小麦粉/ベーコン マ カニ 人参 玉ねぎ 豆腐 マッシュ ルーム 小麦粉 ★牛乳 豆 乳 ★小麦粉 ★パン粉 バ タチ/鶏肉 生姜 キャベツ 人参 きゅうり ごま/清見オレンジ/	精白米 鶏肉 小麦粉 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ビーマ ンにんにく/油揚げ 小松菜 えの きだけ/りんご/
18日	19日	20日	21日	22日
五目うどん ◎◆おこのみ揚げ(えび 入り) パイン缶	◎★横割りのハンズ ★あさりのチャウダー ◎★焼きハンバーグ ★スライスチーズ くだもの ケチャップソース	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 小松菜ともやしの磯和え くだもの	 <p>春分の日</p>	 <p>修了式</p>
ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長 ねぎ しいたけ たもぎ/あさり えび いか さくら えび ベー コン キャベツ 切り干し大根 コー ン ひじき 小麦粉 卵 糸かつお 青のり/パイン/	小麦粉 卵 ★小麦粉/あさり じゃが芋 玉ねぎ 人参 バタチ けのこ 長ねぎ 人参 しょう が にんにく/かつおししゃも(子 持ち) 小麦粉/小松菜 もやし のり/	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン た けのこ 長ねぎ 人参 しょう が にんにく/かつおししゃも(子 持ち) 小麦粉/小松菜 もやし のり/		

※牛乳(200ml)は毎日つきます。
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび △アーモン
 ドが含まれている献立です。
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場
 合があります。
 ※しらすなどの小魚やししゃも、海藻などは、小さなかに・えび
 などの 甲殻類や貝殻などが混入している場合があります。

安心安全な食を

選ぶために・・・



みなさんは食品を購入する時に、食品
 表示をしっかりと見たことがありますか？
 表示には、原材料や栄養成分のほか、
 どこでつくられたものかなどが書かれて
 います。また、野菜などの生鮮食品は自分
 たちの地域でつくられたもの(地場産物)
 を中心に選ぶと、つくった人も身近なの
 で安心して食べることができます。

クイズ

Q. 真っ赤ないちご。
 赤以外にはどんな
 色があるかな？

①白 ②水色 ③紫色

このクイズの正解は、
 ①白 ②水色 ③紫色
 です。お答えください。
 正解は、①白 ②水色 ③紫色
 です。