



3月給食だより

令和8年3月
学校栄養職員 井出

穏やかな日差しが心地よく感じられるようになりました。まだ冷え込むこともあります。春の訪れはもう間もなくです。今年度の給食も残り数回となりました。学校給食へのご理解、ご協力ありがとうございます。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

先月の行事食をご紹介します！！

2月は、節分からはじまり、受験生を応援する手作りトンカツ(かつ)、バレンタインデには、チョコレートとココアをふだんに使用したチョコレート蒸しパン、ふるさとくまさんデーは宇城市の特産品である白玉粉やれんこん、生姜を使用した献立でした。味の旅ではフランス料理を意識して主食、主菜からデザートまでの流れを再現してみました。3月の給食もお楽しみに!!!!

節分

セルフ恵方巻き
いわしのつみれ汁
節分豆



受験生応援

ご飯、粉豆腐入りみそ汁
手作りトンかつ
もやしの酢の物



バレンタイン

チョコ蒸しパン
白菜のクリーム煮
イタリアンサラダ



宇城

びりんめし
白玉汁
れんこんのはさみ揚げ
しょうがサラダ



フランス

ソフトフランスパン
ブイヤベース風
キャロットラペ
ムニエル、エクレア



生活習慣病の予防は子どものうちから!

生活習慣病とは、食事や運動、休養などの生活習慣が深く関係する病気のことです。糖尿病・高血圧・心臓病・がんなどがあります。健康について、ご家庭でも考えてみましょう。

生活習慣チェック

あてはまる項目に を入れてみましょう。

- 食事は朝・昼・夕と規則正しくとっている

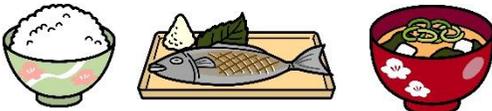


食事の回数を減らしたり、間隔があきすぎたりすると、エネルギーをため込もうとし太りやすい体になります。

- スナック菓子、インスタント食品、ファストフードなど脂肪の多いものは控えている



- 毎食、主食・主菜・副菜がそろっている



主食・主菜・副菜をそろえることにより、自然に栄養のバランスが良くなります。

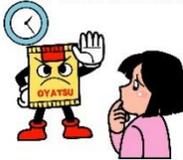
- 塩分は控えめにして、薄味を心がけている



だしや香辛料、酸味を効かせると減塩につながります。

- 間食(おやつ)は時間を決めて食べ過ぎないようにしている

おやつは決まった時間に!



間食は食事の2時間前までに済ませましょう。

- 定期的に適度な運動をしている



自分に合った運動を見つけ、継続的に行うことが大切です。

- 野菜を毎食意識して食べている



1日350g以上食べましょう。

- 早寝・早起きし、睡眠が十分にとれている



良い睡眠は生活習慣病の予防につながり、心の休養にもなります。

の数が多いほど、生活習慣病の予防につながります。チェックが付かなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみましょう。

