



月	火	水	木	金
<p>今年度の リクエストメニューで各学校から希望の多かったメニューです。</p> <p>第1位 トリからのあげ 第2位 はるさめスープ 第3位 カミカミサラダ 他多かったメニュー きなこあげパン ぶたキムチごはん かいとうサラダ</p>	<p>湯浦小学校 リクエストメニュー 3月2日(木) ★メニュー★ 6年生みんで、好きなメニューと栄養バランスを考えて、話し合って決めました。</p>	<p>芦北支援学校高等部 佐野分教室のみ お祝いケーキ にんじんサラダ ポテトカトップグラタン ソフトフランスパン ラブピロやさいスープ</p>	<p>湯浦小学校 リクエストメニュー カミカミサラダ はるさめスープ</p>	<p>ひびきつり メニュー ひなあられ なのはなあえ とりのからあげ ごはん さんしょくつみじめる</p>
<p>3月3日はひな祭り。女の子の成長と健康を願う行事で、五節句の一つです。季節の花にちなんで楀の蘆句「ともい」。楀の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。</p> <p>ひなあられ ちまびし ハマグリ味噌汁 ハチマキ</p>	<p>ひな祭り お祝いケーキ しょうがパゼリ きゅうりにんじん</p>	<p>きゅうにゅうとりにく ツナ ソフトフランスパン オリオ あぶらささとう ポテトカトップグラタン スープ たまねぎほくさい しょうがパゼリ きゅうりにんじん</p>	<p>ぶたにく さきいひか かまぼこ ハム たまご ささとう お祝いケーキ</p>	<p>ぎゅうにゅう やさいつみじめる わかめ とりにく</p>
<p>イタリアンサラダ ミルクパン クリームシチュー ミルクパン クリームシチュー</p>	<p>いんげんのごまあえ ざかなのみそマヨやき かつおこんぶ だごじる お祝いケーキ</p>	<p>ちゅうつかはます タイピーン きなこ ぎゅうにゅう かまぼこ ハム お祝いケーキ</p>	<p>ちりめんあえ さんまみぞれに にぼし お祝いケーキ</p>	<p>ホコみそ こめ だんご さといも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう だご ごま ごま ごま</p>
<p>ミルクパン じゃがいも ごめ だんご さといも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう だご ごま ごま ごま</p>	<p>きゅうにゅう ごま さとう お祝いケーキ</p>	<p>ぶたにく えび いか かまぼこ ハム たまご ささとう お祝いケーキ</p>	<p>きゅうにゅう わかめ あげ みそ さんま みぞれ にちりめん ごめ お祝いケーキ</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご ペーコン ぶたにく あつあげ みそ ごめ お祝いケーキ だご ごま ごま ごま</p>
<p>ジャージャーうどん パイパン ごまドレッシングサラダ パイパン ごまドレッシングサラダ</p>	<p>クルトン シザーサラダ メンチカツ チョコパン</p>	<p>水保 芦北の味 チョコパン メンチカツ アモンドサラダ ポトフ</p>	<p>きんぴら さばのしおやき にぼし チョコパン</p>	<p>お祝いケーキ お祝いケーキ きゅうにゅう ごま さとう あぶら さとう たまご ごま ごま ごま</p>
<p>きゅうにゅう ごま さとう お祝いケーキ お祝いケーキ たまご ごま ごま ごま</p>	<p>きゅうにゅう ごま さとう あぶら みそ</p>	<p>きゅうにゅう ミートポル メンチカツ ココアパン はるさめ ごま あぶら たまご だご ごま ごま ごま ごま</p>	<p>きゅうにゅう わかめ あげ みそ ごま さとう お祝いケーキ たまご ごま ごま ごま ごま ごま</p>	<p>ぎゅうにゅう ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま</p>
<p>きゅうにゅう ごま さとう あぶら みそ ごま さとう あぶら たまご ごま ごま ごま</p>	<p>アモンドサラダ ポトフ ジャがいも アーモンド オリオ チョコパン たまご ごま ごま ごま</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく ワインナー お祝いケーキ お祝いケーキ たまご ごま ごま ごま ごま ごま ごま</p>	<p>きゅうにゅう わかめ あげ みそ ごま さとう あぶら たまご ごま ごま ごま ごま</p>	<p>きゅうにゅう ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま</p>

Q1
音の山菜
正しいのはどっち?
音の山菜の正しいイラストはどれですか?
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

Q2
おはなす
おはなすのイラストはどれですか?
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

Q3
あぶらさ
あぶらさのイラストはどれですか?
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

Q4
若い芽を食べる
「わらび」はどっち?
若い芽のイラストはどれですか?
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

Q5
「青の面」はどっち?
「青の面」のイラストはどれですか?
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

★献立は都合により変更することがあります。

3月パパママ通信

うらりん

令和5年3月
芦北町学校給食センター

寒い白が続きませんが、白に白に着らしさを感ずる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りがなくなりました。給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終わるようになったりと、この1年間の自分自身の成長を感じることも多いと思います。白ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



白ごろの食生活を振り返ろう！



卒業生の皆さんへ



心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとることで、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと思っています。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

O△X

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

O△X

よくかんで、味わって食べていますか？

O△X

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

O△X

苦手な食べ物にも挑戦してありますか？

O△X

毎日の食事を楽しんでありますか？

O△X

O:2点 △:1点 X:0点
12点…この食生活を維持しましょう。
7~11点…全部Oを目指しましょう。
0~6点…Oが増えるように食生活を見直しましょう。

芦北高校生が考えた



野菜のおいしさを伝えたいメニュー

児童生徒のみなさんに、もっと野菜を好きになってもらいたいと思います、芦北高校の1年生が考えた「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」を実施しています。どのメニューにも「児童生徒のみなさんに野菜をおいしく食べてもらって健康な体づくりに役立ててもらいたい」という願いが込められています。

3月17日の「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」の紹介

作成者 芦北高校1年 福祉科 森本心晴さん

【中華サラダ】*分量は1人分

材料名	分量	作り方
卵	1/2個	①卵を混ぜ、塩と砂糖を少々加え、油を引いたフライパンで薄焼き卵を作り、冷めたら細く切る。 ②ハム、キャベツ、きゅうりを千切り、玉ねぎを薄切りにする。 ③砂糖、ごま油、酢、薄口しょうゆ、塩、こしょうでドレッシングを作る。 ④①~③を混ぜる。 ⑤ごまを入れて出来上がり。
ハム	20g	
キャベツ	20g	
きゅうり	20g	
玉ねぎ	30g	
ごま	適量	
砂糖	小さじ2	写真
ごま油	小さじ2	
酢	小さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ1	
塩	適量	児童生徒に伝えたいこと 材料が少なく、とても簡単に作れて、ヘルシーです。色とりどりの野菜を使っており、元氣いっぱいになるので、ぜひ食べてみてください。
こしょう	適量	

「共食」で育む心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をすると、機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

共食をすることと関係していること

規則正しい食生活

- ★食事や間食の時間が規則正しい
- ★朝食欠食が少ない

生活リズム

- ★起床時間や就寝時間が早い
- ★睡眠時間が長い

健康な食生活

- ★野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

自分が健康だと感じている

- ★健康に関する自己評価が高い
- ★心の健康状態が良い

