

# 給食 だより



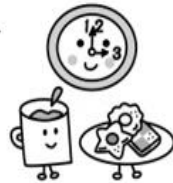
富田林市教育委員会  
富田林市中学校給食会  
令和6年3月発行

花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい時間を過ごしてくださいね。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返りましょう。できなかったところは意識してやってみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。  
できていたら、( ) に○を書きましょう。



- ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
- 食事の前に必ず手を洗った。 食事のマナーを守ることができた。 苦手な食べ物にも挑戦できた。 朝ごはんを毎日食べた。 おやつは時間と量を決めて食べた。



## 食事と健康

1日3食食べることは活動に必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素を補うだけでなく生活リズムを整える点でも重要です。好き嫌いをせず、しっかり食べて元気に健康で過ごしましょう。

## 4月 献立掲示板

月	火	水	木	金	
<p><b>10 中学校の給食</b></p> <p>学校給食では、1日の約1/3の栄養価がとれるように献立を考えています。中学生の時期は体も心も大きく成長します。中学校給食では、体の栄養になることはもちろん、心の栄養にもなる給食を目指して給食作りをしています。</p>		<p><b>10 カレーライス</b></p> <p>中学校給食一番人気のメニューです。小学校のカレーより少しピリッと感が増していますよ。</p> 	<p><b>11 人参チップス</b></p> <p>人参を薄切りにしてかたくり粉をまぶし、油で揚げて手作りしています。揚げることによって甘味が増します。</p> 	<p><b>12 お祝い献立</b></p> <p>ご入学、ご進級、おめでとうございます。新生活がんばってください!</p> 	
<p><b>15 葛城中生徒献立</b></p> <p>春らしい素敵な献立です。鯖のバターしょうゆ焼きは、給食初登場です。香ばしい香りが食欲をそそります。</p>	<p><b>16 米粉マカロニ</b></p> <p>米粉から作られたマカロニです。そのためお米由来の白っぽい色をしていて、食感はモチモチです。</p> 	<p><b>17 トック</b></p> <p>うるち米から作られた韓国のお餅です。餅米から作った日本のお餅よりも、プルッとしています。</p>	<p><b>18 うど</b></p> <p>春から初夏にかけてが旬の山菜です。シャキシャキした食感とほろ苦さが特徴です。</p>	<p><b>19 レモンマリネ</b></p> <p>マリネの和えダレにレモン汁が入っています。レモン汁を入れることで、赤玉ねぎの赤色が映えきれいな色合いになります。</p> 	
<p><b>22 麻婆肉じゃが</b></p> <p>大人気の麻婆豆腐のアレンジです。和食の肉じゃがを麻婆の味付けでイメージを変えてみました。お楽しみに♪</p>	<p><b>23 焼き鳥</b></p> <p>ココロの鶏肉をジューシーに焼き上げ、焼き鳥のタレを絡めます。串にはささっていませんので、焼き鳥丼にしてもおいしいよ。</p>	<p><b>24 さやえんどう</b></p> <p>豆類の多くが春に旬を迎えます。さやえんどうはさやごと食べられる豆で、色も鮮やかなので、様々な料理で使われます。</p> 	<p><b>25 チンジャオロース</b></p> <p>細切りの牛肉とピーマン、人参を炒めて作りま。甘辛い濃いめの味付けで、野菜が苦手な人も食べやすいですよ。</p>	<p><b>26 鯖の生姜煮</b></p> <p>しょうゆ、砂糖、みりんとしょうがを合わせて煮立てたところに鯖を入れて味がしみ込むまでじっくりコトコト煮込みます。</p> 	
<p><b>29 昭和三の日</b></p> 	<p><b>30 洋梨</b></p> <p>ヨーロッパ原産の梨です。現在は世界各地で栽培されています。甘味が強く良い香りの果物で、焼き菓子などでもよく使われます。</p> 	<p><b>中学生の食事のポイント</b></p> <p><b>食事のリズムを整えよう!</b> 自分の生活リズムに合わせて食事をする機会が増えます。規則正しい時間に食事をすることで、体のリズムも整います。朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。</p> <p><b>野菜を食べよう!</b> 自分で食事を選ぶ機会が多くなると、野菜や果物を食べる量が減りがちです。意識してビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を食べるように心がけましょう。</p>			<p><b>カルシウムをしっかりとりよう!</b></p> <p>体が大きく成長する時期なので、カルシウムを多く含む牛乳・乳製品、小魚、海藻類などをしっかりと食べましょう。</p> 