

献*立*表



Table with columns for Date (日・曜), Dish Name (献立名), Food Categories (食品の種類とはたらき), and Nutritional Value (栄養価). Rows include various meals like 'ごぼん 鮭の塩焼き', 'コンラーメン', 'くひなまつり献立', etc.

たくさんの地域食材をありがとうございました！

今年度も、地域のみなさんのご協力により、たくさんの地域食材を給食に使わせていただきました。はくさい、ねぎ、だいこん、だいず、みそ、くだもの・・・ほぼ毎日のように使わせていただきました。

R4年度市内産食材使用量 ベスト5 (献立表作成時点現在)

- 1位 かぼちゃ 22.5kg
2位 はくさい 12.7kg
3位 だいこん 11.8kg
4位 ねぎ 10.0kg
5位 なす 6.3kg



3月食育たより











今月の目標（小学校・中学校）

①給食のふりかえりをしよう

②食生活の振り返りをしよう

一年間の食生活をふりかえりましょう！

自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きらいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×



クイズに挑戦! いくつできるかな!?
(○には一文字ずつ入ります)
毎日のランチタイムからも出題するよ!



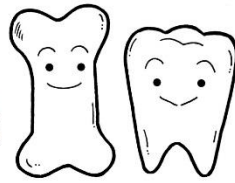
食育クイズ



- 健康な体作りの基本は、栄養バランスのよい食事、適度な〇〇〇〇、十分な睡眠（休養）です。
- 「〇汁〇菜」は健康的な栄養バランスのよい献立の基本です。（漢字が入ります。）
- 〇〇〇は大豆から豆腐を作る時にできるしぼりかすです。食物せんいが豊富で、生活習慣病予防効果があります。
- 難問！ 豚肉には疲労回復、スタミナUPに効果的なビタミンB1が豊富です。にんにくの香り成分〇〇〇〇は、それをさらにパワーアップさせる力があります。
- 難問！ フランス料理の「〇〇〇〇〇〇スープ」は細く切った野菜を煮込んで作ります。調理員さんが一生懸命、野菜を細く切ってくれました。
- 〇〇は生活習慣病予防効果のあるEPA、脳を活性化するDHAなどが豊富な魚です。給食ではみそ煮が人気です。
- 料理のおいしさの決め手の〇〇。給食では煮干し、かつお、こんぶ、しいたけ、鶏ガラなどでとります。
- 「信州ACEプロジェクト」は長野県の健康づくり県民運動の名称です。「減らそう〇〇〇〇、増やそう野菜」、世界で一番(ACE)の健康寿命を目指します。

今が大切！ 丈夫な骨と歯をつくるために

カルシウムをしっかりとりよう



カルシウムの働き

- 骨や歯をつくる成分になります
- ホルモンの分泌に役立ちます
- 血液の凝固に関係します
- 筋肉や神経の働きを調整します

カルシウムが多い食品は？



これらの食品はどれかを1種類だけをとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

給食の牛乳を～
残さず飲んでね～



牛乳は200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです。

食べる、生きる！

中学3年生はいよいよ卒業を迎え、これからは食事を自分で選ぶ機会が増えてきます。セレクト給食などを通して食材の選び方や食事の取り方は十分に学んできました。いよいよ実践です。上手に活かしていきましょう。

はら腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすくと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数もおおのずと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質（ミネラル）が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。



頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることを大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているため、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。



心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるのでつねに興味や関心を持っている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。

