

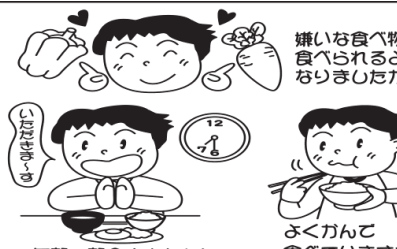
☆目標：1年間の食生活をふりかえろう

令和5年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
<p>スマホから簡単アクセス! 献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください! 横手市HPからもアクセスできます。</p>  		<p>ごはん 豚肉とたまねぎの炒め物 スパゲティサラダ なめこ汁</p>	<p>ごはん ピザ風ハンバーグ じゃが野菜炒め きのこ青菜のスープ</p>	<p>いろいろごはん 白身魚フライソースがけ ごまあえ あさりのみそ汁 ひなまつりゼリー</p>
6日	7日	8日	9日	10日
<p>ごはん さばのみそ煮 塩きんぴら えびボールのすまし汁</p>	<p>ごはん 鶏肉のはちみつレモン揚げ もやしソテー 春雨スープ</p>	<p>五目ごはん かに玉あんかけ 切り干し大根の含め煮 じゃが芋とわかめのみそ汁 さかなッツ</p>	<p>しょうゆラーメン えびにらまんじゅう (2こ) 豆とツナのサラダ</p>	<p>ごはん マーボー豆腐中華炒め ブロッコリーごま風味あえ 卵とコーンの中華スープ 野菜果実ゼリー</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>ごはん ☆鶏肉のまごころみそ焼き 大根のうま煮 豆腐のすまし汁 みかんゼリー</p>	<p>コッペパン キャラメルクリーム ハムチーズフライ イタリアンサラダ パンプキンポタージュ</p>	<p>小麦ごはん ビーフカレー もやしのツナあえ 福神漬け すだちゼリー</p>	<p>卒業式</p>	<p>ごはん 鮭の黄金焼き ひじきと大豆の煮物 大根のみそ汁</p>
20日	<p>※感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>「卒業」「進級」...胸ワクワクの3月</p> <p>みなさん、きっと盛り多い1年間だったでしょうね! ところで、「食生活」の1年間はいかがでしたか? 「食生活チェック」で反省してみましょう。</p>			
<p>ごはん 県産メンチカツの マスタードソースがけ アーモンドあえ 根菜汁のりの佃煮</p>	<p>「食生活チェック」</p>			

3月になりました。少しずつ寒さが和らぎ、春はすぐそこまでやってきています。1年間の給食を振り返ってみてどうでしたか? 苦手だったものが食べられるようになったり、給食の準備や片付けがテキパキとできるようになったりと、子どもたちの成長が見られて嬉しいです。

できるようになったかな?




嫌いな食べ物食べられるようになったかな?
3月20日

12時

毎朝、朝食をきちんと食べましたか。

よくかんで食べていますか。

☆今月の横手市統一料理は「鶏肉のまごころみそ焼き」です。雄物川学校給食センターでは13日(月)に提供します。横手の大豆、こうじて作った農家さんの手作りみそです♪



今月の平均摂取量				
小学校	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
	650	641	21.1~32.5g	25.2

- 朝ごはんは毎日食べていますか?
朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。
- 牛乳は残さず飲みましたか?
牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんあります。からだをつくるたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。
- 「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか?
- 「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか?
- 魚はしっかり食べましたか?
「サバ」や「イワシ」などの背中の青い魚のあぶらには、「エイコサペンタエン酸」「ドコサヘキサエン酸」が含まれていて、血液をきれいしたり、脳の働きを活発にする効果もあります。
- おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか?
- 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか?
- よくかんで食べていますか?
たくさんかむと、あごがきたえられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。一口30回かみましょう。
- 食事の前の手洗いは、よくできましたか?
- 給食当番の仕事に協力しましたか?

さあ、みなさんの結果はいかがでしたか? 「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康なからだづくりを心がけましょう。残念ながら「はい」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張ってみましょう。





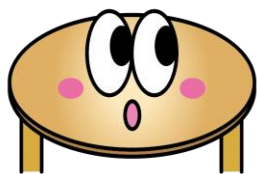
3月 食育だより



「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事です。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



給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

< マーボー豆腐風中華炒め >

木綿豆腐 2/3丁、豚ひき肉 160g、しめじ 90g、にんじん 40g、おろし生姜 2g、おろしにんにく 2g、サラダ油 小さじ1/2、【丸鶏がらスープ 小さじ1、酒 小さじ1/2、しょうゆ 大さじ1/2、みそ 大さじ1/2、豆板醤 小さじ1/6】、ごま油 小さじ1/2、片栗粉 小さじ1、万能ねぎ 20g

- ① 豆腐は大きめのさいの目に切る。しめじは石突きをとってほぐす。にんじんはせん切りに、万能ねぎは小口切りにする。【 】の調味料はあわせておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、おろし生姜とにんにくと豚ひき肉を炒める。パラパラとほぐれてきたら、にんじん、しめじを加えて炒める。
- ③ にんにくに火が通ったら、豆腐を入れて軽くまぜ、【 】の調味料を入れて軽く煮る。
- ④ 片栗粉を水で溶き、③をまぜながら、回し入れてとろみをつける。
- ⑤ ごま油と万能ねぎを最後に入れて出来上がり。

※今月の減塩献立です！