

日曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
3月	おひなさまメニュー 1・2年生 ちらし寿司 揚げだし豆腐 せん切り野菜とじゃこの梅香和え すまし汁(わかめ・かまぼこ・貝割れ大根) 黄桃&マンゴーのロールケーキ	エビ 卵 タラ 海苔 豆腐 昆布 ちりめんじゃこ かまぼこ 生クリーム	精白米 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉 バター	レモン 干し椎茸 人参 かんぴょう かき菜 小ネギ 水菜 大根 梅 貝割れ大根 黄桃 マンゴー	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g
7月	スペシャルメニュー 3年生 ナンのバジルソースピザ風 スコッチエッグ 青菜とコーンのソテー さつまいものバニラ風味 ハムと柑橘のマリネサラダ ビーフコンソメスープ 苺のムース	チーズ 卵 豚肉 牛肉 ロースハム 生クリーム 牛乳 ゼラチン	ナン(小麦粉) 油 砂糖 さつまいも	バジル トマト ほうれん草 コーン 人参 はっさく レタス きゅうり 玉葱 人参 苺 ブルーベリー ミント	エネルギー 1095 kcal たんぱく質 41.2 g 脂質 53.6 g
8月	3年生 春野菜のわかめご飯 鶏のチーズつくね キャベツとコーンのガーリックソテー かぼちゃのバター風味 ほうれん草ともやしのおかか和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) カップヨーグルト(Ca強化)	わかめ 鶏肉 チーズ 味噌 かつお節 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 ごま パン粉 砂糖 片栗粉 バター はちみつ	かき菜 人参 玉葱 しそ葉 大根 キャベツ コーン かぼちゃ もやし ほうれん草 かぶ	エネルギー 728 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.2 g
10月	スペシャルメニュー 1・2年生 ご飯 ビーフシチュー スパゲティ いんげんのブイヨン煮 バイクドポテト シーザーサラダ オニオンスープ キャラメルバニラムースケーキ	牛肉 生クリーム チーズ 卵 牛乳	精白米 油 スパゲティ じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 エリンギ さやいんげん レタス サニーレタス 赤キャベツ コーン ミント 枝豆	エネルギー 950 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 43.9 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ Tel03-3961-9996



1年間のしめくりの時期です!



厳しい寒さと乾燥が続いた2月も過ぎ、春の到来を感じる季節になりました。だんだん太陽の位置も高くなって、日差しにまぶしさが加わりました。構内では、すでに水仙の花が咲き始め、沈丁花のつぼみが今にもほころびそうで、もう少しで甘い香りが漂ってくることでしょう。

このように春の訪れを感じるようになりましたが、そもそも季節の移り変わりがあるのは、地球が太陽を一周するときの自転軸の傾きが約23.4度あり、日本の緯度も絶妙な位置にあるからなのです。さらに降水量の多い日本では、四季を通して、様々な農作物が採れます。そんな環境の中で、私たちは食べ物を通して、季節を感じて食事ができています。これからも食材の豊富さに感謝しつつ、しっかり食事を摂っていききたいですね。

今年度もしめくりの月になりました。各自、この1年間の食生活を右の表を使って振り返ってみましょう。できていない項目があれば、次年度の食生活の改善目標とし、新学年での新生活が健康で充実したものになるように心掛けてほしいと思います。



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。春らしい華やかな気持ちになりますね。

その日は、行事食として、ちらしずしを提供します。海老や錦糸玉子、青菜、桃色のおぼろでんぶを添えた、ひな祭りにぴったりな彩り豊かなちらし寿司を食べます。



また、年度末のスペシャルメニューの日もあります。お楽しみに!



もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>ひなまつり</p> <p>はまぐりの汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>春分の日(春のお彼岸)</p> <p>ぼたもち</p>	<p>お花見</p> <p>花見団子 行楽弁当</p>
---	---	-----------------------------

1年間の食生活を振り返りましょう!

この1年間の食生活において、改善されたことはありますか? 下の表を参考に一つひとつ確認し、チェックをしてみましょう! できていたら○ 時々できていたら△ できていなければ× を記入

- ① 毎日朝ごはんを食べましたか? ()
- ② 一日3食、きちんと食べましたか? ()
- ③ 野菜を毎日積極的に食べましたか? ()
- ④ 海藻類、きのこ類を積極的に食べましたか? ()
- ⑤ 牛乳・乳製品を積極的に摂りましたか? ()
- ⑥ 食べ物の好き嫌いが減りましたか? ()
- ⑦ 感謝の気持ちを持って食べましたか? ()
- ⑧ 食事の前に手洗い・消毒をしましたか? ()
- ⑨ 食事マナーを意識して食べましたか? ()
- ⑩ 家族や友達と楽しく食べましたか? ()
- ⑪ 食べ残り0dayでは完食できましたか? ()
- ⑫ ランチルームの食育メモを毎回読みましたか? ()



卒業生の皆さんへ

皆さんは3月でスクールランチから卒業です。この3年間で、身体や精神の成長を感じることができていることでしょうか。それは毎日の食事が皆さんの成長を支えてきてくれたからですね。私たちの体は、動植物のいろいろな命をいただくことで成り立っています。また食卓の向こう側には、多くの人の支えがあって、「生きる」ということができている。これからも感謝する心を忘れずに過ごしてください。また「食」は、健康づくりの基本です。食事の内容、特にバランスを重視して摂ってほしいと思います。

そして「食」は、地球温暖化や環境問題と深く関わっています。そのような問題と心を寄せつつ、スクールランチと食育教室、家庭科の授業で培った学びを活かして、健康的な生活を送ってください。

