



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。
この1年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきました。
「食」について興味や関心は高まりましたか？1年間を振り返ってみましょう。

春休みの過ごし方

春休みを楽しく過ごすために、早寝、早起きを心がけ、朝はしっかり食事をして、1日を元気にスタートさせましょう。自分や家族のために朝ごはんを作ってみるのも良いかもしれません。そのほかにも、新しい学年や進学先で挑戦したいことの目標を立てるなど、計画的に過ごしましょう。

満腹にはなっても大切な栄養がとれない ふりかけごはんだけの食事

ふりかけをごはんにかけた、「ふりかけごはん」だけを食べて、食事と考える人はいませんか？これでは成長期に欠かせない栄養素がとれません。おかずもしっかりと食べる習慣を、きちんとつけましょう。

栄養が偏ると、こんなことに…

- ***主食やエネルギーの取り過ぎ**…肥満の原因になるほか、主菜・副菜のバランスが悪いと脚気になることもあります。
- ***ビタミン類の不足**…皮膚が弱くなったり、全身の健やかな成長が妨げられたりします。
- ***カルシウムの不足**…丈夫な骨や歯が作れなくなり、虫歯ができやすく、すぐに骨折してしまうこともあります。
- ***食物繊維の不足**…便秘や大腸がんの原因になることもあります。

塩分や糖分の取り過ぎも心配

ふりかけの味は、化学調味料、砂糖、食塩などから作られています。かけ過ぎには気を付けましょう。

つぼみのうちが食べ頃 なばな

なばなは、菜の花とも呼ばれていて、春になるとたくさん出回ります。花が開いたものは味が落ちるといわれているので、つぼみのもので、切り口が新鮮なものを選びましょう。なばなは、カルシウム、カロテン、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれていて栄養豊富な食材です。5日の「すまし汁」と19日の「お浸し」に登場します。

おめでたい日のお赤飯

19日は3年生卒業祝い給食です。主食は「お赤飯」です。もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気を払うという意味があるからです。3年生は、中学校生活最後の給食です。楽しく食べてください。

給食食材産地（2月分）

- 野菜**…千葉、青森、群馬、高知、愛知、神奈川、茨城、北海道、埼玉、長野、鹿児島、愛媛、佐賀、宮崎、福岡
- 魚類**…鳥取、千葉、愛知、ベトナム
- 肉類**…茨城、群馬、千葉、宮崎

| 栄養摂取量 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μgRE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|----------|---------------|------------|-----------|-------------|---------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 今月分平均 | 844 | 34.2 | 25.3 | 392 | 3.4 | 307 | 0.57 | 0.68 | 58 | 6.7 | 3.0 |
| 学校給食摂取基準 | 820 | 30(25-40) | 22.7-27.3 | 450 | 4.0 | 210 | 0.50 | 0.60 | 35 | 6.5 | 3.0 |