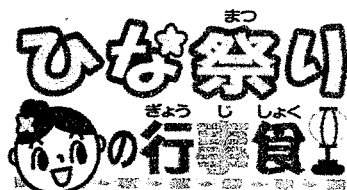
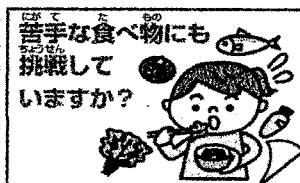
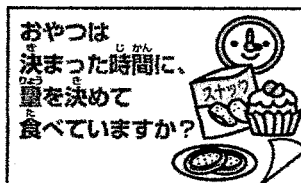


早いものであと1か月で今年度も終わりですね。3月は卒業や進級に向けてのまとめの月です。食生活についても、1年のまとめをしましょう。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手な物が食べられるようになったりと、一人ひとりが大きく成長することができたのではないのでしょうか。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!

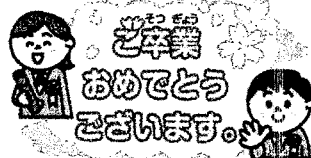


ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上白の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



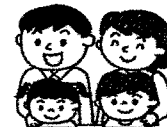
「共食」で育ち、心の豊かさ



「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

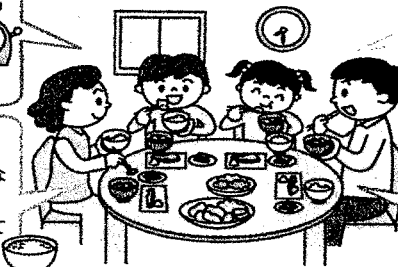


規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

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



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

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

こんな「こ食」をしていませんか?

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



個食 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと 	子食 子どもだけで食べること 	固食 同じ物ばかり食べること
小食 ひつようじょう必要以上に食事量を制限すること 	濃食 濃い味つけの物ばかり食べること 	粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること

※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの?〜エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと〜統合版(令和元年10月)」
※2 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン(平成24年3月)」



3月献立表(14回)



令和5年3月3日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 未羽
栄養士 山口 未羽

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	五目ごはん じゃがいもみそ汁	★牛乳 鶏肉 油 揚げ みそ	米 油 ごんにゃ く 砂糖 ★★ じゃがいも	ごぼう 椎茸 人 参 大根 白菜	505 kcal 17.3 g
2木	キムチチャーハン 若布ともやしのスープ	★牛乳 豚挽肉	米 炒め油 ★ワ ンタンの皮	キムチ 人参 キャベツ ★もや し	456 kcal 13.4 g
3金	五目ちらし 野菜のからし和え すまし汁 ひなまつり	★牛乳 高野豆腐 油揚げ 豆腐	米 砂糖	人参 小松菜 キャベツ ★もや し 水菜	490 kcal 16.3 g
6月	コーンピラフ ミネストローネ グリーンサラダ	★牛乳 鶏肉	米 油 オリーブ 油 ★スパゲティ	玉葱 ホールコー ン 人参 キャベ ツ ホールトマト 小松菜	502 kcal 14.8 g
7火	手作りマヨコーンパン 白菜のクリームスープ コーヒゼリー	★牛乳 鶏肉 ア ガー	★強力粉 砂糖 乳不使用マーガリ ン エックケアマ ヨ 油 ★じゃが いも ★小麦粉 ★バター	ホールコーン 玉 葱 人参 白菜	520 kcal 17.2 g
8水	ごはん 大根と鶏肉の煮物 キャベツの昆布和え	★牛乳 鶏肉 塩 昆布	米 油 砂糖 ご ま油	人参 大根 グリ ンピース キャベ ツ 小松菜	476 kcal 16.1 g
9木	とぼろとナムルの2色丼 春雨スープ オレンジゼリー	★牛乳 鶏肉 豆 腐 アガー	米 砂糖 ごま油 はるさめ	生薑 人参 小松 菜 ★もやし お ぎ ★オレンジ ジュース	514 kcal 15.0 g
10金	♡しょうゆラーメン ジャーマンポテト 白身魚の油淋鶏ソースかけ	★牛乳 豚肉 バサ バサ	★蒸し中華めん ごま油 ★じゃが いも ★小麦粉 砂糖	たけのこ ★もや し 玉葱 生薑 にんにく おぎ 人参	569 kcal 25.0 g
13月	キャベツとツナのスパゲティ カレースープ かぼちゃの揚げパイ	★牛乳 ツナフ レーク 鶏肉	★スパゲティ オ リーブ油 油 ★ じゃがいも 砂糖 ★餃子の皮	にんにく 玉葱 キャベツ ★レモ ン汁 生薑 人参 リンピース かぼ ちゃ	523 kcal 20.0 g
14火	若布ごはん 豆腐ナゲット けんちん汁	★牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉	米 でんぷん 油 ごま油 ★じゃが いも	玉葱 ごぼう 人参 大根 おぎ	573 kcal 22.2 g
15水	チキンライス オニオンスープ カリカリポテトのサラダ	鶏肉 ★牛乳 ★ 生クリーム ★粉 チーズ ベーコン	米 油 じゃがい も オリーブ油 砂糖	野菜ミックスジュ ース 玉葱 人参 リンピース ホール コーン セロリー キャベツ ★もやし	462 kcal 11.6 g
16木	山菜おこわ 味噌すいとん いかの南蛮焼き	★牛乳 油揚げ みそ ★いか	米 油 砂糖 ★ 小麦粉	山菜ミックス たけ のこ わらび グリ ンピース 人参 き くらげ 椎茸 白菜 かぼちゃ 大根 お ぎ にんにく 生薑	542 kcal 23.8 g
17金	ごはん ♡ジャンボ揚げぎょうざ わかめスープ ナムル	★牛乳 豚肉 わ かめ 豆腐	米 ごま油 でん ぷん ★餃子の皮 油	にんにく 生薑 ★ もやし おぎ ニラ えのきたけ 小松菜 大根 人参	551 kcal 17.7 g
20月	♡リザーブドリンク ジョアブレン/ジョア白豆腐 /オレンジジュース ♡カレーライス ♡サイダーボンチ コーンサラダ	★ジョア 鶏肉 アガー	米 油 ★じゃが いも ★小麦粉 乳不使用マーガリ ン 砂糖	★オレンジジュース にんにく 生薑 玉 葱 人参 ★みかん 缶 ★パイン缶 キャベツ ★もやし ホールコーン	664 kcal 20.0 g

※調布市の学校給食には 安全性が確認された食材を使用しています。
また 食材の都合により 献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※★は食物アレルギー対応食材です。
※木島平村産:えのきたけ 地場野菜:今月は地場野菜の使用はありません



♡・・・6年生のリクエスト献立です。
ご卒業おめでとうございます！