2025年

育だより(1)

今月のテーマ①・・・自分で食事を用意するときのコツ

燕市西部学校給食センター TEL 0256 (77) 8844 FAX 0256 (77) 8845

小学校中学年と中学生の - 食あたりの 上:エネルギー量、下:食塩相当量を それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	3 日 ひなまつり献立	4 B	5 B	6 B	7 B
エネルギー 食塩相当量	小 658 kcal 中 775 kcal 2.1 g 中 2.4 g	小 651 kcal 中 790 kcal 2.7 g	小 610 kcal 中 745 kcal 2.7 g	小 717 kcal 中 892 kcal 2.7 g	小 628 kcal 中 1.7 g 中
献立と配膳の図	ひなまつりデザート	コーグルト 福神和え カツカレー (麦ごはん、豚ヒレカツ)	玉子入り高野チャップ・ルー 鶏肉のアップ・ルジ・ッジ・ャーソース 車数のみそ光	りない 対域 対域 対域 対域 対域 対域 対域 対	わかめサラダ い、-とさつまいもの甘幸 ごはん みそワンタン スープ
あかの食品	牛乳 かまぼこ 豆腐 鶏肉 ハム さわらの西京焼き	牛乳 鶏肉 青大豆 豆乳 豚ヒレカツ ヨーグルト	牛乳 みそ 鶏肉 高野豆腐 豚肉 鶏卵 かつお節	牛乳 豚肉 大豆ミート 大豆 ベーコン	牛乳 豚肉 みそ 豚レバー わかめ ツナ
きいろの食品	ごはん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米粉いちごケーキ	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 大豆油	ごはん 車麩 じゃがいも 砂糖 でんぷん 米油	ソフト麺 米油 ルウ アーモンド 砂糖	ごはん ワンタン ごま油 さつまいも 大豆油 砂糖
みどりの食品	たけのこ れんこん かんびょう にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ とう菜 きゅうり コーン 梅	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり 福神漬け マッシュルーム	にんじん 長ねぎ えのきたけ こまつな りんご しょうが にんにく 玉ねぎ にら	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく しょうが トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン デコボン	白菜 にんじん 長ねぎ しいたけ にら メンマ しょうが にんにく 枝豆 もやし きゅうり

じぶん

しょくじ

ようい

自分で食事を用意してみよう

また1歩大きく成長したみなさん。これからさらに大きくなる につれ、自分で食事を選んだり、用意したりすることが増えて いきます。そんな時に意識するとよいポイントを紹介します。 ^{ピヌ゙ス} 自分でできることからやってみましょう!





今月の予定①

4日(火) 吉田中3年生 給食最終日 5日(水) 分水中3年生 給食なし 6日(木) 分水中3年生 給食最終日 7日(金) 吉田中、分水中 給食なし

インスタグラムで 「つばめの給食」配信中!





TSUBAME_KYUSHOKU

献立の基本 主食+主菜+副菜+汁物

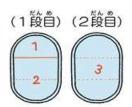


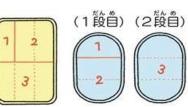
献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組 み合わせると栄養バランスがよくなります。主食か らはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく 質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、 無機質、食物繊維をとることができます。

お弁当も活用できる!

がたらばこ めんせき とうぶん 弁当箱の面積を6等分して、すきまなく、 しゅしょく しゅさい きくさい わりあい っ 主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、 ネレンムラ 栄養バランスがよくなります。そして、弁当箱の容 』ょう 量がおおよそのエネルギーの目安にもなります。 (例 700mlで約700kcal)







家にある食品に歩しの工業を加えて木足しがちな 野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで 加熱したりした野菜を カップめんの草に抛え ましょう。食べごたえ がアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



るのではなく、根菜類 などの野菜と水を加え て煮込むと、分派なお かずになります。

出典:家庭とつながる!新食育ブック ©少年写真新聞社 パワボ食育まんが資料集②栄養パランス ◎少年写真新聞社

コツは「ムリをしない」

≪おうちで≫



≪コンビニやスーパーで≫



おうちでは「プラス I 品」、お店で選ぶ ときはいろどりを意識してみましょう。 くだもの ぎゅうにゅう みかん、バナナなどの果物、牛乳や Fーズ、ヨーグルトなどの乳製品、冷凍 ブロッコリーやミニトマトなどの切らなく ても食べられる野菜など、簡単に用意 できるものがあると便利ですね。

コンビニで選ぶ 食事のポイント



2025年

給食・食育だより2

今月のテーマ②・・・1年間の振り返り

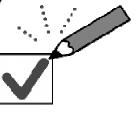
燕市西部学校給食センター TEL 0256 (77) 8844 FAX 0256 (77) 8845

小学校中学年と中学生の −食あたりの 上:エネルギー量、下:食塩相当量を それぞれkcal、gで表示しています。



1年間のふりかえりチェック

みなさんは、この 「年間でどんなことができるようになりましたか? 3月はまとめの時期です。 給食の時間やおうちなどでの食生活に ついても、ふりかえってみましょう。





せんぶ 全部チェックがついた人はすばらしいですね☆ チェックがつかないところは、来年度がんばってみましょう!!



一学発養も、みなさんから違しい メッセージをたくさんいただき、 とても励みになりました!

たいう思いで、今年度も給食をお届けしてきました。いよいよ卒業、進級ですね。中学3年生のみなさんは給食がなくなります。これからの食生活に少しでも、今までに食べた給食が役に立つとうれしいです。

みなさんの成長を ^{おうえん} 応援しています!





きゅうしょく 給食レシピは 流市のHPでも いたこうしんちゅう 一随時更新中

燕市HP「学校給食レシピを紹介します」