

3月 きゅうしよくだより

令和7年2月28日
札幌市立東苗穂小学校

はいいもので、今年度もあと少し。いよいよ次の学年が近づいてきました。来月からは、一つお兄さん、お姉さんの学年になります。6年生は中学校という新しい環境への挑戦!!ドキドキ、ワクワクですね。

どんな時も「食べることは、生きること。」よく食べ、よく寝て、よく動く、この基本的なことを大事にしていきましょう。土台をしっかり作ることで、心と体は丈夫になっていきます。大人になっていくことを、どうぞ楽しんでください。みなさんがこれからも元気に過ごせることを、給食室一同願っています。



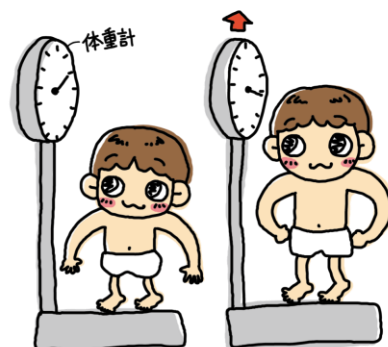
体重は増えていくよ 成長期 だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、からだがつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

自分の体のことを考えるのは、とてもよいことです。ただ、体重が「増える」ことに悪いイメージばかりもたないようにしてあげたいですね。無理のある減量は、体内の働きが悪くなることにつながります。

体の中の様々な働きが悪くなると、エネルギーを上手に使えず、痩せにくい体になってしまいます。

余分な体脂肪を減らすためには、「摂るエネルギー」より「使うエネルギー」を多くしていきます。ただ、成長期のみなさんは、まずは使うエネルギーで調整していきましょう。運動習慣を作ったり、たくさん体を動かして遊んでみたり、エネルギーを使う機会を増やしてみてください。



▷ 体脂肪を減らすための食事とは？

食事面も気にするのであれば、「脂質」を意識してみましょう。脂質は、体を動かすエネルギーとなる他、細胞膜やホルモンの材料となる欠かせない栄養素です。

しかし、たんぱく質や炭水化物の2倍以上のエネルギーをもつ脂質は、気付かぬうちに摂りすぎていることがあります(大人も注意です!)

自分の体に合った量を上手に食べていきたいですね。

ごはんくんの悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは禁物。ごはんなどの炭水化物を含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。



3月 よていこんだて



月	火	水	木	金
3 ちらし寿司 すまし汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の照り焼き	4 ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) いわしのかば焼き開き おひたし(小松菜・もやし)	5 ロールパン 麦入り野菜スープ メンチカツ パイン缶	6 ご飯 豚汁 サバの香味揚げ 温州みかんゼリー	7 バターコーンラーメン シナモンポテト いよかん
米 おおむぎ つと 油揚げ にんじん 干しいたけ かんぴょう ひじき ごま あまのり/豆腐 わかめ 干しいたけ/鶏肉 しょうが 小麦粉 ごま	豆腐 なめこ 長ねぎ/いわし開き 小麦粉 かたくり粉 しょうが ごま/こまつな もやし 系かつお	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ おおむぎ/メンチカツ/パイン缶詰	豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ/さば しょうが にんにく かたくり粉 小麦粉/温州みかんゼリー	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ つと もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン わかめ バター/さつまいも/いよかん
10 カレーソースパスタ 厚揚げサラダ	11 和風そぼろごはん ししゃもフライ 磯和え(ほうれん草・白菜)	12 コッペパン あさりのチャウダー 野菜コロッケ アップルゼリー	13 ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ いよかん	14 五目うどん ポテトごまだれ パイン缶
ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんにく パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ/厚揚げ しょうが かたくり粉 小麦粉 キャベツ きゅうり にんじん ごま	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごま しょうが ごぼう にんじん/カラフトししゃも 小麦粉 鶏卵 パン粉 ごま/ほうれん草 はくさい 切りのり	あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ポテトコロッケ/りんごジュース 粉寒天	豆腐 鶏肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/ポークシュウマイ/いよかん	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれんそう ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎ たけ/じゃがいも 水あめ ごま /パイン缶
17 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ ヨーグルト和え	18 カレーライス コールスローサラダ	19 6年生ラスト給食! 赤飯(甘納豆) けんちん汁 醤油味 野菜春巻き すだち(果立ち)ゼリー	20 ~春分の日~	21 ~卒業式~
24 豆腐入りカレーピラフ ほっけのごまフライ フルーツミックス	25 ~修了式・離任式~	 卒業おめでとう! 卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。		

◆毎回、牛乳 200 mlが付きます。

◆くだもの等は、変更することがあります。

◆海産物(ししゃも、しらす、あさり等)には小さなえび、かに、貝殻が混入している場合があります。

◆献立の下段は、調味料を除いた主な食材を記載しています。(/は料理の区切りです。)

