



3月号

令和6年度(2024年度)
札幌市立星置中学校



日の出、日の入りの時刻が日々変化し、寒さの中にも春の気配を感じる季節になりました。いよいよ3月。今年度最後の締めくくりの一か月です。進学・進級の準備に忙しくなる時期ですが、今年度中のやり残しが無いように、気を引き締めて過ごすようにしましょう。

食べること 生きること! 「食」は「人」を「良く」する・・・

『食』という字を分けると『人』と『良』。食事の仕方一つで人は良くも悪くもなると考えられます。下の2つの食べ方は理想の食べ方とされています。

皆さんは食事の時間、どんな食べ方をしているのでしょうか? これからの食事時間、この理想的な食べ方をぜひ実践してみてください。

頭で食べる

栄養のバランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜を揃えて時間で食べる。食事と健康の強いつながりもよく理解しているので、ふさわしい時間に適切な量が食べられる。



心で食べる

食べ物は自然の恵みで、食卓に上がるまでにいろいろな人の力に支えられていることをいつも感謝している。食は心を豊かにするので興味や関心が高く、マナーを守ってさわやかに食べている。



食育ピクトグラム ご存じですか?

食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく、表現を単純化した絵文字です。

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p>  <p>家族や仲間と会話を楽しいみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p> <p>共食</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p>  <p>朝食を食べて生活リズムを整え健康的な生活習慣につなげましょう。</p> <p>朝食欠食の改善</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p>  <p>減塩や野菜・果物の摂取に努め主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。</p> <p>栄養バランスの良い食事</p>	<p>4 太りすぎない やせすぎない</p>  <p>適正体重の維持や減塩に努めて生活習慣病を予防しましょう。</p> <p>生活習慣病の予防</p>
<p>5 よくかんで食べよう</p>  <p>口腔機能が十分に発達維持されることが重要ですので、よく噛んでおいしく安全に食べましょう。</p> <p>歯や口腔の健康</p>	<p>6 手を洗おう</p>  <p>食品の安全性等についての基礎的知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。</p> <p>食の安全</p>	<p>7 災害にそなえよう</p>  <p>いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p> <p>災害への備え</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p>  <p>SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p> <p>環境への配慮(調和)</p>
<p>9 産地を応援しよう</p>  <p>地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p> <p>地産地消等の推進</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p>  <p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p> <p>農林漁業体験</p>	<p>11 和食文化を伝えよう</p>  <p>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。</p> <p>日本の食文化の継承</p>	<p>12 食育を推進しよう</p>  <p>生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p> <p>食育の推進</p>

何気なく行っていることが食育に結びついていることもあります。興味をもった内容から少しずつでも取り組んでいくことが大切ですね。



3月 予定 献立



月	火	水	木	金
3 681kcal ●鮭ちらし ●すまし汁 ●チキンナゲット	4 700kcal ●豚すき丼 ●油揚げともやしの味噌汁 ●おひたし	5 796kcal ●黒コッペパン ●チキングラタン ●小松菜とコーンのサラダ ●パン缶	6 847kcal ●ご飯 ●マーボー豆腐 ●揚げえびシュウマイ ●切干大根ナムル	7 729kcal ●味噌ラーメン ●きなこポテト ●果物(バナナ)
●胚芽精米、大麦、紅鮭、干しいたけ、かんぴょう、人参、醤油、ほうれん草、ごま ●豆腐、わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油 ●鶏肉、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、クラッカー粉、米粉、粉末醤油、菜種油	●白飯、豚肉、しらたき、玉葱、たけのこ、たもぎたけ、醤油、ほうれん草 ●油揚げ、もやし、味噌 ●小松菜、白菜、糸かつお、醤油	●黒コッペパン ●鶏肉、玉葱、マカロニ、マッシュルーム、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、乾燥パセリ ●ロースハム、小松菜、とうもろこし、ごま、醤油 ●パン缶	●白飯 ●豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、オイスターソース、豆板醤、ごま油、でん粉 ●えび、玉葱、たい、パン粉、チキンスープ、魚介エキス、小麦粉、加工でん粉、菜種油 ●切干大根、醤油、ほうれん草、人参、ロースハム、ごま、ごま油、豆板醤	●ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、ごま、味噌、醤油、豆板醤、ごま油、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ ●フレンチポテト、菜種油、きなこ ●バナナ
10 759kcal ●赤飯 ●けんちん汁 ●ザンギ ●すだちゼリー	11 773kcal ●カレーライス ●コールスローサラダ	12 705kcal ●横割バンズパン ●麦入り野菜スープ ●レバー入りハンバーグ ●果物(りんご)	14 卒業証書授与式 総練習 	15 卒業証書授与式 
●アルファ化米、甘納豆、ごま ●鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油 ●鶏肉、醤油、生姜、にんにく、卵、でん粉、菜種油 ●すだち果汁、水あめ	●白飯、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ ●きゃべつ、人参、とうもろこし	●横割バンズパン ●ベーコン、人参、玉葱、きゃべつ、セロリ、乾燥パセリ、押し麦、醤油、鶏がらスープ ●牛肉、玉葱、豚肉、豚レバー、加工でん粉、ケチャップ、ウスターソース ●りんご		
17 773kcal ●焼豚チャーハン ●カレーコロッケ ●フルーツミックス	18 859kcal ●ご飯 ●肉じゃが ●鮭フライ ●のりとあさりの佃煮	19 783kcal ●背割コッペパン ●コーンシチュー ●焼フランク ●もやしのごまサラダ	20 春分の日 	21 697kcal ●きつねうどん ●スパイシーポテト ●果物(いよかん) (今年度給食終了)
●胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、人参、玉葱、とうもろこし、干しいたけ、グリーンピース ●じゃが芋、豚肉、玉葱、醤油、生乳、小麦粉、生パン粉、菜種油 ●みかん缶、パン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶	●白飯 ●豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、切干大根、さやいんげん、たもぎたけ、干しいたけ、生姜、醤油、味噌 ●鮭、小麦粉、でん粉、バターミックス、パン粉、菜種油 ●あさり、生姜、醤油、もみり、ひじき、水あめ	●背割コッペパン ●とうもろこし、ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●ポークウインナー、ケチャップ、中濃ソース ●もやし、ほうれん草、人参、醤油、味噌、豆板醤、ごま		●ソフトめん、油揚げ、醤油、鶏肉、かまぼこ、干しいたけ、長ねぎ、たもぎたけ、小松菜 ●じゃが芋、菜種油、乾燥パセリ ●いよかん

★牛乳は毎日つきます。果物は予定です。

★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご承知おきください。大きく変更する場合はご連絡いたします。

★記載している食材のほかに調味料等使用しています。

★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かきが混入している場合があります。また、丸ごと食べるししゃもの内臓に小さなえびや石が、きれいに魚卵が残っていたこともありましたのでお伝えしておきます。

★給食についてご不明な点などありましたら、星置中学校 栄養教諭までご連絡ください。

★今年度の給食も21日(金)で終了となります。ご協力ありがとうございました。

新年度は4月10日(木)が給食開始予定となります。春休み期間中も一食一食を大切に、健康的な生活を過ごすよう、心掛けてください。

