



3月号



御卒業おめでとうございます

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。中学校卒業まで残りわずかです。中学校生活の締めくくりの1か月、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。食事を自分で選ぶとき、人間の食べ方には大きく4つあるといわれています。皆さんは下のどの食べ方に当てはまりますか? 中学校を卒業すると、食事を自分で考える機会が増えてきます。チェックしながら、理想の食べ方を考えてみましょう。

腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖分、脂質、塩分のとり過ぎにつきなりやすい。小腹がすぐとおやつをとるため、きちんとした食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多く、かむ回数も減る。健康に欠かせないビタミン・無機質が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがちになる。



頭で食べる

学校で学んだ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。



栄養のバランスをとるといって何? (What does it mean to have a balanced nutrition?)







「栄養バランス」という言葉をよく耳にしますが、私たちには「これさえ食べれば大丈夫」という万能な食品はありません。また、特定の食品だけをたくさんとり続けると、体に悪影響を及ぼすこともあります。食べ物に関心をもつことはとても良いことですが、マスコミの情報をそのまま「うのみ」にせず、いろいろな情報を照らし合わせることも大切です。

バランスの良い食事をとるために大切なことは、「いろいろな食品を適切な量でとる。」ということです、「主食」「主菜」「副菜」がそろった適量の食事を心がけましょう。



3月 予定献立



月	火	水	木	金
3 公立高校入試下見 	4 公立高校入試 	5 公立高校入試 	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 ●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	7 729kcal ●味噌ラーメン ●きなこポテト ●果物(バナナ) ●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 ●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	11 773kcal ●カレーライス ●コールスローサラダ ●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、カレールウ、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	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) ●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	13 卒業証書授与式 総練習 	14 卒業証書授与式 

★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、かにか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、か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。

・・・3年生のみなさんへ 卒業おめでとうございます・・・



3年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。給食よりも、これが最後になります。

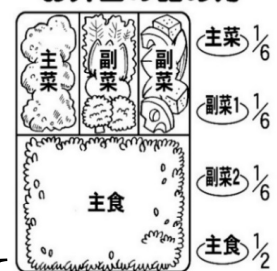
これからの食生活・・・

- ① 早寝早起きに心掛け、朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。
- ② 昼食の内容によっては、栄養のバランスが悪くなってしまうこともあります。バランスを考えた食事を心掛けて！
- ③ 不足しがちなカルシウムの摂取や野菜のとり方にも要注意。

これからも健康ですごしていくことができるように、自らの食生活を考えていきましょう。

これから自分でお弁当を作ったり、外食することが増えると思います、バランスの良い食事のために、右の「お弁当の詰め方」を参考に見てみてください。みなさんが元気に活躍できるよう、祈っています！

栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主食にすると、栄養バランスが整いやすくなります。