

# 給食だより 3月

※3月2日(月)～3月24日(火)

令和8年2月27日発行  
札幌市立もみじ台中学校  
札幌市立上野幌中学校

## 卒業 おめでとう!

早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月となりました。  
3年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。小・中学校9年間食べてきた給食とも、11日でお別れとなります。  
3月は今までの給食を思い出しながら、味わって食べてもらえたらと思います。



## お弁当作りのポイント



3年生のみなさんは、4月からお昼はお弁当になる人が多いでしょうか。朝早く起きてのお弁当作りはなかなか大変なものです。おうちの人を作ってくれる場合は、感謝の気持ちをもって食べることを忘れないください。また、自分で作るという人は栄養のバランスを考えて、好きなものばかりに偏らないようにしましょう。

### 1 自分に合ったお弁当箱を用意する

高校生のお弁当箱は、男子は900ml以上、女子は700ml以上くらいが目安です。持ち運びのしやすさ(軽量・形状)、洗いやすさ、密封性等が重視されることだと思います。運動部なら、さらに大きめ、または別にということも考えられますね。



### 2 主食:主菜:副菜=3:1:2(栄養のバランスを整えよう)

必要な栄養素をしっかりとるために、お弁当箱の半分は主食(ごはん)を詰めます。次に残りの空いている部分の1/3に肉や魚・卵などのおかず、残りの2/3に野菜やきのこなどのおかずを詰めます。肉や魚の割合が少ないと感じるかもしれませんが、おかずが動かないくらいしっかり詰めると予想以上に入ります。料理は野菜炒めのように肉と野菜(主菜と副菜)が混ざっていることが多いので、その場合は野菜を多めに入れてバランスを整えます。また、ビタミン類を補える果物や、カルシウムを補える牛乳やチーズなどを付けるとさらにバランスがよくなりますね。

赤・黄・緑等の色のバランスも整えると見た目も華やかになりますね。

## 赤 黄 緑

### 3 いろいろな調理方法で

おかずは、揚げ物など油の多いものに偏らないようにしましょう。例えば副菜の野菜料理に油を多く使った場合は、主菜は揚げ物ではなく、卵焼きや焼き魚、鶏肉の照り煮等にします。

### 4 食中毒対策

お弁当は作ってから食べるまでに時間をおくので、食中毒対策が重要です。熱いままフタをすると蒸気がこもり、菌が繁殖しやすくなります。しっかり冷ましてからフタをしましょう。また、汁気は食中毒の原因になるため、炒め物などはしっかり炒めて水分を飛ばしてから詰めましょう。

夏場だけではなく、保冷剤や、保冷バックなどの活用もおすすめです。

