

「食生活指針」を実践しましょう

近年、ガンや心臓病、糖尿病などの生活習慣病にかかる人が増加し、その予防のために食生活の改善は、ますます重要になっています。そのため、下記の「食生活指針」が平成12年(2000年)労働省と文部科学省、農林水産省で策定されました。その後、平成28年6月に一部が改正されました。

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、^{すこ}健やかな生活リズムを。
 - ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- 適度の運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ごはんなどの^こ穀類をしっかりと。
 - ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
 - ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物^{せんい}繊維をとりましょう。
 - ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚、などでカルシウムを十分にとりましょう。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
 - ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。
 - ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
 - ・和食をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
 - ・地域の産物や^{しん}旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
 - ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
- 食料資源を大切に、^{むだ}無駄や^{はい}廃棄の少ない食生活を。
 - ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
 - ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。
 - ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。
 - ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。



3月の予定献立



- 調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(／は献立の区切りです。)
- 揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。
- 食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。

- 「カラフトししゃも」や「カレー」の内臓の中や「あさり」、「しらす干し」、「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「昆布」などの海産物全般に小さなエビやカニ、タコなどが混入している場合があります。
- カレーの唐揚げ、いわしカリカリフライ
→まれに魚卵が含まれている場合があります。

月	火	水	木	金
2日 ロールパン コーンクリームスープ たらフライ 小松菜とベーコンのサラダ <hr/> パン/とうもろこし・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・牛乳・豆乳・チーズ・小麦粉・バター・菜種油・鶏ガラ /たらフライ /小松菜・もやし・ベーコン・ごま	3日 ごはん・いよかん 厚揚げの カレーソース 子持ちカラフトししゃものから揚げ <hr/> 米/いよかん /厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・りんご・小麦粉・カレールウ・トマト・鶏ガラ 子持ちカラフトししゃも・小麦粉・じゃが芋でん粉	4日 たぬきうどん チーズポテト 黄桃シロップ漬け <hr/> ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし・にんじん・小松菜・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・長ねぎ・たもぎたけ・干しいたけ/じゃがいも・チーズ・バター・牛乳 /黄桃	5日 鮭のちらしずし すまし汁 メンチカツ <hr/> 胚芽米・大麦・鮭・かんぴょう・干しいたけ・にんじん /わかめ・豆腐・長ねぎ・干しいたけ・ごま /メンチカツ	6日 ピリ辛チキン丼 みそ汁 麗紅(はまさき) <hr/> 米・鶏肉・しょうが・小麦粉・じゃが芋でん粉・厚揚げ・にんじん・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース・トウバンジャン /じゃがいも・にら・みそ /麗紅(はまさき)
9日 ◎ 卒業お祝い献立 ◎ 赤飯 けんちん汁 鶏肉の竜田揚げ すだちゼリー <hr/> もち米・うるち米・小豆/ごま /鶏肉・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ /鶏肉・小麦粉・じゃが芋でん粉 /すだちゼリー	10日 カレーライス 野菜のしょうゆ漬け <hr/> 米/豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレールウ・トマト /大根・きゅうり・にんじん・しょうゆ	11日 みそラーメン アメリカンドッグ デコポン(しらぬい) <hr/> ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・みそ・トウバンジャン・玉ねぎ・メンマ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・くわわかめ・鶏ガラ /ウイナー・小麦粉・鶏卵・トマト /デコポン(しらぬい)	12日 卒業証書授与式 総練習 <div style="text-align: center;"></div>	13日 卒業証書授与式 <div style="text-align: center;"></div>
16日 レーズンパン ポテトグラタン ハンバーグ コールスローサラダ <hr/> パン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳/パン粉・粉チーズ /ハンバーグ /キャベツ・にんじん・とうもろこし	17日 ごはん 和風そばろ 小松菜スープ ほっけのみそ焼き <hr/> 米/鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・ひじき・みそ /小松菜・ベーコン・緑豆春雨・とうもろこし・鶏ガラ /ほっけ・みそ・ごま	18日 ゆであげスパゲティ ボンゴレ 青のりポテト チーズ <hr/> スパゲティ・オリーブ油・ベーコン・あさり・玉ねぎ・にんじん・大豆・にんにく・オリーブ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶 /フレンチポテト・青のり /チーズ	19日 五目ごはん みそ汁 ぶりカツ <hr/> 胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・ひじき・にんじん・たけのこ /厚揚げ・小松菜・みそ /ぶりカツ	20日 春分の日 <div style="text-align: center;"></div>
23日 ビビンバ 野菜春巻 フルーツカクテル <hr/> 胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・たけのこ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウバンジャン・にんじん・小松菜・もやし・ごま/野菜春巻/缶詰(みかんシロップ漬け・パイナップル漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・夏みかんシロップ漬け)・リンゴ果汁	24日 肉炒め丼 みそ汁 清見(清見オレンジ) <hr/> 米/豚肉・たけのこ・にんじん・もやし・ほうれん草・じゃがいもでん粉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・じゃがいもでん粉・ごま油・ごま /白菜・油揚げ・みそ /清見(清見オレンジ)	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px;"> <p>🌸 3年生のみなさんへ 🌸</p> <p>卒業おめでとうございます。学校でクラスの友達や先生と食べた給食。その給食が中学校生活の思い出のひとつになれば、うれしいです。</p> <p>これからも自分のやりたいことを積極的にチャレンジしてください。時間が過ぎるのは、意外に速いので、悔いのない人生を生きましよう。</p> </div>		