

3月給食たより

南砺平高等学校 給食係

日 曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく 質g
2 火	ごはん 大根と豚肉の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ジョア	913	31.6
3 水	菜の花ごはん 鯖の西京焼き ごまマヨサラダ 煮浸し すまし汁 3色だいふく	815	37.4
4 木	ごはん 豆腐フライミートソース 磯和え キャベツのスープ ヨーグルト	913	30.4
5 金	やきそば きんとんパイ おひたし 牛乳	794	35.4
11 木	ごはん 鯖の竜田揚げ ポテトサラダ ごま和え かきたま汁 ジョア	969	34.8
12 金	きのこカレーライス サラダ 牛乳	961	32.3
15 月	ごはん 鱈のチリソース 海草サラダ 金平風煮 豚汁 ヨーグルト	910	31.3
16 火	ごはん 肉じゃが 酢の物 かきたま汁 牛乳	956	32.3
17 水	ごはん 魚のホイル焼き 納豆和え 炒め煮 白玉汁 牛乳	887	37.5
18 木	ごはん 鶏肉のカレー揚げ 含め煮 ごま和え みそ汁 ヨーグルト	893	37.1
19 金	シーフードピラフ サラダ ミネストローネ 牛乳	903	34.6
22 月	ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 海苔酢和え みそ汁 牛乳	928	37.3
23 火	中華丼 揚げしゅうまい 果物 牛乳	903	37.5

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康により効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしてみるのも良いですね。

- ★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
- ★配食サービスの活用
- ★離れている家族とはオンラインで



今できる形で、家族そろっての食事を楽しみましょう

3つそろえて 春ラララ!

食事では「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べると栄養のバランスが整いやすくなります。また朝昼夕、なるべく決まった時間に食べ、よい生活リズムをつくるのも元気に過ごすための秘けつです。

主食	ご飯、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ではとれないときはおやつで)



1年間を振り返ろう



食べることを大切に考える人に

毎日食べる食事で体は作られます。健康な体をつくるための食事ができていますか？生活習慣病や、体調不良になりやすい食事になっていませんか？食事は単純に体の栄養になるだけでなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響があります。何より、「おいしい！」と思って食べているときは、どんなに疲れていても自然に笑顔になりますね。そんな日々の笑顔を生み出すのは、何気ない毎日の食事だと思います。笑顔で過ごすことは健康にもつながります。いつも「食べる」ことを大切に考えられる人になってください。