



3月分 給食こんだて



にいみ～るHP

にいみ～る紹介動画

令和6年

新見市学校給食センター にいみ～る

月	火	水	木	金								
<p>☆☆☆ 桃の節句 ☆☆☆</p> <p>★ひな人形や桃の花を飾り、ひしもちやひなあられ、はまぐりの吸い物、ちらし寿司などをいただき、健やかな成長と幸せを願います。</p> <p>★ちらし寿司★ 彩りが美しく、女の子のお祝いにぴったりです。</p> <p>★ひなあられ★ ひなあられの色は四季を表現しているといわれ、『1年を通して幸せいでいてほしい』との願いが込められています。</p>	<p>☆☆☆ 歯と口の健康☆☆☆</p> <p>★歯のおもな成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、小松菜などに多く含まれています。</p> <p>★カルシウムは、日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。</p> <p>★1回で摂取できる量★</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳(200mL)</td> <td>小魚(10g)</td> <td>小松菜(100g)</td> <td>納豆(50g)</td> </tr> <tr> <td>約227mg</td> <td>約28mg</td> <td>約170mg</td> <td>約45mg</td> </tr> </table>	牛乳(200mL)	小魚(10g)	小松菜(100g)	納豆(50g)	約227mg	約28mg	約170mg	約45mg	<p>1日</p> <table border="1"> <tr> <td>ぶたぎや ラーメン</td> <td>ちゅうかあえ はるまき</td> </tr> </table> <p>安全と衛生に気をつけた食事 給食 当番は、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な仕事です。身支度：手洗いをしっかりとしましょう。</p>	ぶたぎや ラーメン	ちゅうかあえ はるまき
牛乳(200mL)	小魚(10g)	小松菜(100g)	納豆(50g)									
約227mg	約28mg	約170mg	約45mg									
ぶたぎや ラーメン	ちゅうかあえ はるまき											
<p>行事食「桃の節句」</p> <p>3月3日は、ひなまつりです。この日は、女の子の節句として祝うならわしがあります。</p>	<p>5日 食事と感謝</p> <p>6日 行事食「受験応援献立」</p> <p>7日 朝食の役割</p> <p>8日 食事のマナー</p>	<p>3月3日は、ひなまつりです。この日は、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて、残さず食べましょう。</p> <p>受験にそなえて、規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事で、日頃から体調を整えておきましょう。</p> <p>朝食でも、主食〈ごはん、パンなど〉と主菜〈肉、魚、卵料理など〉、副菜〈野菜料理〉をそろえて食べて、1日に元気に過ごしましょう。</p> <p>箸を正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。今のうちからしっかりと身につけておきましょう。</p>	<p>11日 食べ物の役割「赤の食品」</p> <p>12日 食事と感謝</p> <p>13日 正しい配膳と盛りつけ</p> <p>14日 食事のマナー</p>	<p>11日 行事食「卒業祝い献立」</p> <p>ご卒業おめでとうございます。これからもバランスよく食べて、健康でがんばってくださいね。</p>								
<p>18日 歯と健康</p> <p>今日の給食は、牛乳、切干大根、小松菜、もずくなど、カルシウムが多い食品を使っています。じょうぶな歯をつくるもとにあります。</p>	<p>19日 バランスのよい食事のとり方</p> <p>赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると食事のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。</p>	<p>21日 食べ物の役割「緑の食品」</p> <p>今日の給食の緑の食品は、玉ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、うめです。体の調子を整えます。</p>	<p>22日 食べ物の役割「黄の食品」</p> <p>今日の給食の黄の食品は、ソフトめん、じゃがいも、油、ドレッシングです。エネルギーのもとになります。</p>	<p>☆☆☆ 受験応援献立 ☆☆☆</p> <p>★スタミナ豚丼★炭水化物の多いごはんは、脳のエネルギー源として欠かせません。また、ビタミンB₁の多い豚肉は、炭水化物がエネルギーになるのを助け、ビタミンCの多い淡色野菜はストレスを減らします。</p> <p>★れんこんのあえ物★ れんこんは穴から『先が見通せる』縁起のよい食べ物です。また、青魚はDHAが多く、頭の働きをよくするので、まぐろの缶づめをあえ物に入れました。</p> <p>★「いよかん」 = 「いへん」で、縁起をかつぎました！</p>								
		<p>☆☆☆ 朝ごはんをしっかり食べよう！☆☆</p> <p>1日を元気にすごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。春休みの間も生活リズムを整えて、新学期が元気にスタートできるようにしましょう！</p>										

