



がつぶんへいきんえいようりょう
【3月分平均栄養量】

Table with columns for Energy (kcal), Protein (%), Fat (%), Calcium (mg), Iron (mg), and Vitamins (A, B1, B2, C).

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

【栄養三色】 Table with categories: 赤 (Red), 黄 (Yellow), 緑 (Green) and their corresponding nutrients.

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう!

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



1(金) ぎゅうにゅう section with menu items like なののはなじる, すしごはん, and ちらしずし.

Main menu grid for days 4(月) through 8(金), listing dishes like さつまいも, ひじきのつくだに, and their nutritional values.

Illustrated menu cards for days 4(月) through 8(金) showing food items and a child's message.

Main menu grid for days 11(月) through 15(金), listing dishes like にくじゃが, やきししゃも, and their nutritional values.

Illustrated menu cards for days 11(月) through 15(金) showing food items and a child's message.

18(月)	19(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう
そつぎょうしき 卒業式	トマトに	とりにくの マーメイドやき	
	ミートボール	30 (あ)	
	じゃがいも	45 (き)	とりにく 1きれ (あ)
	たまねぎ	35 (み)	しお 0.1
	にんじん	15 (み)	こしょう 0.01
	トマト(かん)	15 (み)	マーメイド 4.5 (き)
	むきえだまめ	5 (み)	こいくちしょうゆ 1
	にんにく	0.05 (み)	りょうりしゆ 2
	とりがらスープ	4	
	こいくちしょうゆ	2	こまつなの サラダ
	さとう	1.5 (き)	ツナ 8 (あ)
	トマトピューレ	1 (み)	こまつな 20 (み)
	しお	0.1	にんじん 5 (み)
	こしょう	0.02	ホールコーン 5 (み)
	フルーツゼリー		ドレッシング クラス1ぼん (き)
みかんゼリー	1 (き)	(わふう)	
		エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g	
		677 32.1 25.4	
		フルーツゼリー (みかん)	
		こまつなの サラダ	
		とりにくの マーメイド やき	
		コッペパン	
		トマトに	

令和6年3月 太子町 学校給食だより

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

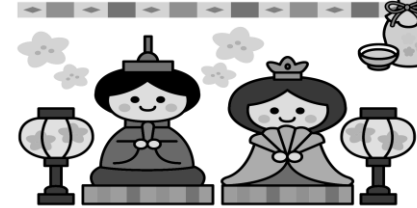
よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

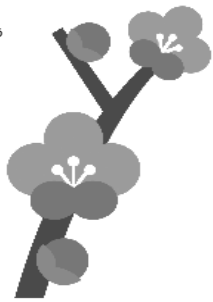
苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでしていますか？

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物があります。



～今月の献立紹介～

ひなまつり 1日 ひなまつり献立
「菜の花汁」には「菜の花」が、「ちらしずし」には「ふき」が入っています。旬の野菜を食べて春を感じましょう♪

菜の花

「菜の花」は春が旬のアブラナ科の野菜です。若くてやわらかい花茎や葉、つぼみの部分を食べます。少しほろ苦さがありますが、ゆでることで甘みが出ておいしくなります。ビタミンやカルシウムなどの栄養素がたくさん入っていますよ。

ふき

「ふき」は春に採れる山菜です。独特な香りと食感があります。ほとんどが水分ですが、食物繊維も豊富に含まれています。ぜひ季節感を楽しんでください♪

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひなあられ

関東地方では米粒形のポイン菓、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色がつけられているのが特徴です。

ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

おこしもん (愛知県)	いがまんじゅう (愛知県西三河地域)	ひちぎり (京都府)	おいり (鳥取県)
からすみ (岐阜県)	くしらもち (山形県)	金花糖 (石川県金沢市)	うすまきもち (香川県)

減塩を意識していますか？

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度以上回っている現状があります*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

減塩の工夫

うま味を利かせる	酢や香味野菜、香辛料を活用する	麺類のスープは残す	調味料の使い過ぎに気をつける	加工食品をとり過ぎない

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

卒業生の皆さんへ

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

