



令和6年3月

中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会) No. 109

がっばんへいきんせいようりょう
【3月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
3月分 平均栄養量	825	17.4	28.3	487	5.0	338	0.57	0.63	38

※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】	
赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※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

なのはなじる	20 (あ)	こめ	65 (き)
ちらしかまぼこ (うめ)	10 (あ)	す	11
なのはな	7 (み)	さとう	6.5 (き)
にんじん	10 (み)	しお	0.65
えのきたけ	10 (み)		
けずりぶし	2	ちらしずし	
だしこんぶ	0.3	こうやどうふ (ほそぎり)	2 (あ)
うすくちしょうゆ	2.5	ちりめんじゃこ	2 (あ)
りょうりしゆ	1	にんじん	10 (み)
しお	0.2	れんこん	5 (み)
みりん	1	ふき	3 (み)
		ほししいたけ	0.3 (み)
		けずりぶし	1
		だしこんぶ	0.1
		さとう	1.6 (き)
		うすくちしょうゆ	2.5
		みりん	2
		きんしたまご	15 (あ)

ひなまつり デザート

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
822	34.7	22.4

クラスでまぜて きんしたまごをかざろう！

ちらしずし 3~4こ

すしごはん

4(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	5(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	6(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	7(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	8(金)	ごはん	ぎゅうにゅう
さつまじる	じゃがいもの かきあげ	オニオンスープ	しろみざかなの フライ トマトソースかけ	わかめスープ	ピビンバ	カレーライス	チキンナゲット	ミートスパゲティ	ローストチキン	ぎゅうミンチ	とりにく	ぶたミンチ	しょうが	りょうりしゆ
とりにく 15 (あ)	ウイナ 10 (あ)	たまねぎ 50 (み)	ホキ 1 (き)	とりにく 15 (あ)	ぶたミンチ 40 (あ)	ぶたにく 25 (あ)	チキンナゲット 2 (あ)	ぎゅうミンチ 25 (あ)	とりにく 1 (き)	とりにく 1 (き)	とりにく 1 (き)	ぶたにく 40 (き)	しょうが 0.1 (み)	りょうりしゆ 2 (き)
あぶらあげ 5 (あ)	ちりめんじゃこ 2 (あ)	にんじん 10 (み)	ホキ 1 (き)	とうふ 15 (あ)	こいくちしょうゆ 2 (き)	じゃがいも 40 (き)	あげあぶら 2 (き)	ぶたミンチ 15 (あ)	しょうが 0.1 (み)	たまねぎ 40 (み)	にんじん 10 (み)	たまねぎ 40 (み)	りょうりしゆ 2 (き)	さとう 6.5 (き)
さつまじり 25 (き)	じゃがいも 20 (き)	ホールコーン 5 (み)	りょうりしゆ 1 (き)	ほしわかめ 0.4 (あ)	さとう 2 (き)	たまねぎ 20 (み)	ひじきのサラダ	スバゲティ (ハーフ)	さとう 1.2 (き)	にんじん 10 (み)	にんじん 10 (み)	にんじん 30 (き)	さとう 1.2 (き)	えのきたけ 10 (み)
だいこん 15 (み)	たまねぎ 15 (み)	パンコ 1 (き)	こむぎこ 4 (き)	たまねぎ 20 (み)	りょうりしゆ 1.2	にんじん 20 (み)	ひじき 0.8 (あ)	たまねぎ 40 (み)	さとう 3.2	にんじん 10 (み)	にんじん 10 (み)	たまねぎ 40 (み)	さとう 1.2 (き)	みりん 1
にんじん 10 (み)	たまねぎ 15 (み)	とりがらスープ 5	しお 0.1	あおねぎ 5 (み)	トウバンジャン 0.05	しょうが 0.1 (み)	あぶらあげ 3 (あ)	にんじん 10 (み)	みりん 1	とりにく 1 (き)	とりにく 1 (き)	あおねぎ 5 (み)	こむぎこ 12 (き)	きんしたまご 15 (あ)
ごぼう 8 (み)	ホールコーン 10 (み)	しるワイン 1	しお 0.2	しょうが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	こめこカレールウ 5 (み)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	あかみそ 7 (あ)	あかみそ 7 (あ)	こむぎこ 12 (き)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
あおねぎ 5 (み)	こむぎこ 12 (き)	こしょう 0.02	あげあぶら 5 (き)	しょうが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	こめこカレールウ 8 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	でんぶん 1 (き)	でんぶん 1 (き)	きんしたまご 15 (あ)
つきこんやく 10	でんぶん 1 (き)	トマトケチャップ 5	トマトケチャップ 5	しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	とりがらスープ 3	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	けずりぶし 2	けずりぶし 2	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
けずりぶし 2	しお 0.05	うすくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 2	しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	ウスターソース 1	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	あかみそ 7 (あ)	あかみそ 7 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
あかみそ 7 (あ)	あげあぶら 7 (き)	のうこうソース 1	のうこうソース 1	しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	のうこうソース 1	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
しろみそ 2 (あ)	あげあぶら 7 (き)	しろワイン 1	しろワイン 1	しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	こいくちしょうゆ 0.5	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
		でんぶん 0.3 (き)	でんぶん 0.3 (き)	しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
		かたぬきチーズ 1 (あ)	かたぬきチーズ 1 (あ)	しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
		ドレッシング クラス1 (き)	ドレッシング クラス1 (き)	しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
		(サウザンアイランド)	(サウザンアイランド)	しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (み)	さとう 0.4 (き)	とりにく 10 (み)	きんしたまご 15 (あ)	しるみそ 2 (あ)	しるみそ 2 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)	きんしたまご 15 (あ)
				しよが 0.1 (み)	あぶら 0.2 (き)	しよが 0.1 (

18(月)	19(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう
きゅうしよく 給食なし	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	
		862 41.1 31.7	
		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？

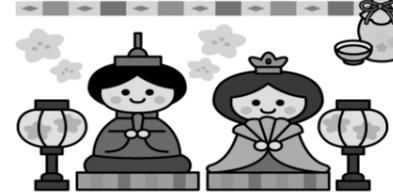
よくかんで、味わって食べていますか？

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、華やかな食べ物が並びます。



～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。

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ーション菓子、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。

