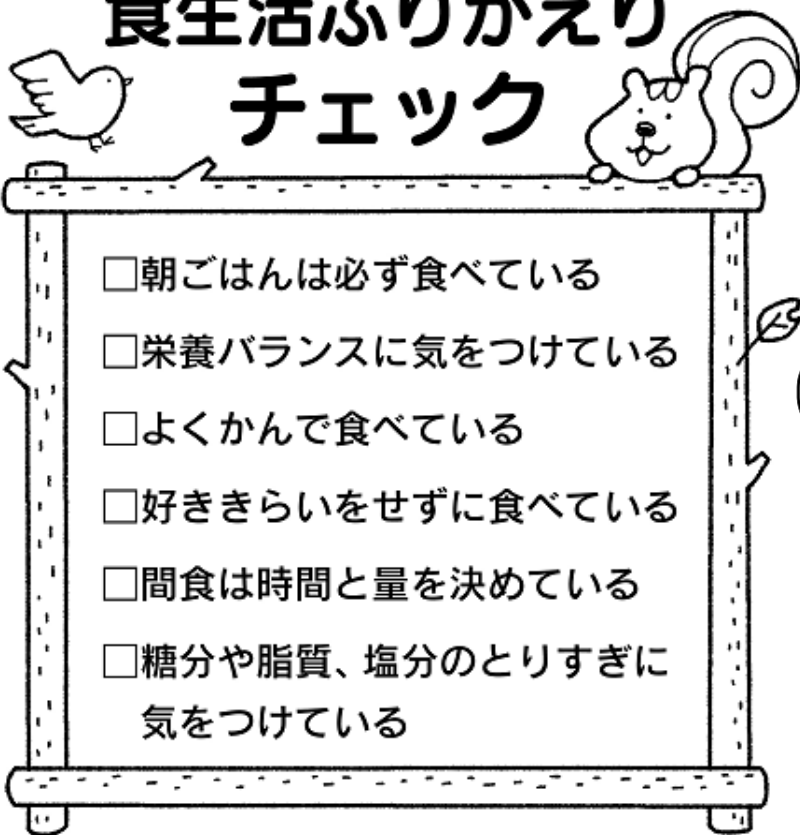


3月 給食だより

今年度も残りわずかとなりました。

私たちの体は食べたものでつくられていきます。この1年間の食生活を振り返ってみましょう。

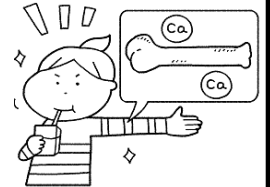
食生活ふりかえり チェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなってしまいます。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。給食の牛乳をしっかり飲んで、カルシウム貯金をしましょう！



ごはんくんの悲痛な叫び



ごはんなどに多い炭水化物はエネルギー源となりますが、とりすぎた分は脂肪として蓄えられます。どんな食品でも食べすぎは禁物なのでバランスよく適量を食べましょう。

【販売促進緊急対策事業を利用した給食】



1月13日
八丈島産メダイ
『つくね汁』



2月16日
千葉県産
宮崎県産
和牛肩ロース
『すきやき』



2月9日
宮崎県産かんぱち
『アクアパッツァ』

新型コロナウイルスの影響で消費が落ち込み、在庫が増えている食材について、国では販売促進緊急対策事業を行っています。生産者の方々を支援するため、本校でもこの事業に協力しています。

魚にはDHAやEPAなど、健康に良い成分がたくさん含まれているので、日ごろから意識して積極的に食べたい食材です。和牛肉は大好評で、食べ残しがありませんでした。給食を食べて生産者の方々に応援すると同時に、美味しい国産食材の魅力に関心を持ってもらえる良い機会となりました。



【2月に使用した主な食材の産地】

北海道：玉ねぎ

青森：いか・帆立貝・鶏肉・ごぼう
岩手：米（ひとめぼれ）

長崎：じゃがいも・セロリ
佐賀：米（夢しずく）・みかん
鹿児島：かぼちゃ
宮崎：牛肉・かんぱち・鶏肉
福岡：セロリ

群馬：豚肉
栃木：もやし
茨城：米（ミルククイーン）・青梗菜・白菜・パセリ・ピーマン・水菜
千葉：牛肉・豚肉・いわし・にんじん・長ねぎ・春菊
埼玉：小松菜・きゅうり・小麦粉
西東京市：にんじん・小松菜・白菜・大根
神奈川：かぶ・大根

新潟：舞茸
長野：なめこ・しめじ・えのき

愛媛：みかん