

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和7年2月28日

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。クラスメイトや先生と過ごす給食時間も、残りわずかです。準備や片付けを協力して行い、マナーを守って楽しい時間を過ごしましょう。みなさんは1年間にわたり、給食を食べながら心身ともに大きく成長し、さまざまな食に関することを学んできました。これまで学んできたことを振り返って、今後の生活に生かして欲しいと思います。今年度も、ひばりが丘中学校の給食にご理解とご協力をいただきありがとうございました。

 **あなたの食生活はどうですか？** 

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個



将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう



健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。選ぶ時のポイントを知り、また、栄養成分などの表示を確認しながら選びましょう。

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買うときにも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにしましょう。また、栄養成分表示を見ると、エネルギーや脂質量、食塩相当量などが書いてあります。とりすぎたり不足したりしないように、栄養成分表示も活用しましょう。

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ) +副菜(青菜のごまあえ) ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり) +副菜(サラダ)



ファストフードのメニュー どちらを選ぶ？



Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまう。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。

❀お知らせ❀

◆来年度アレルギー対応を希望していて、まだ必要書類の提出が済んでいない方は、3月14日(金)までに提出をお願いいたします。今年度から継続の方も必ずご提出ください。

❀お願い❀

【 給食最終日に給食袋(エプロン・三角巾・袋)を回収します 】

★ 3年生 ⇒ 3月18日(火) 回収 ★ 1・2年生 ⇒ 3月24日(月) 回収
回収後、クリーニングへ出しますので、返し忘れの無いようご協力をお願いいたします。

★2月に使用した地場産食材:大根・ほうれん草・白菜・かぶ・小松菜