

# 給食だより

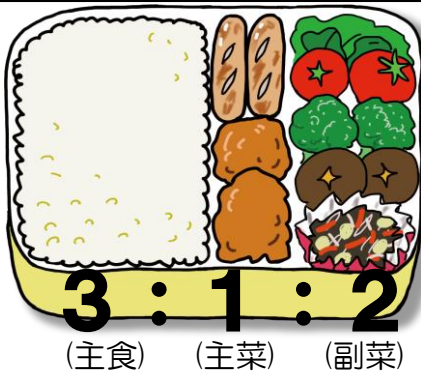


## 卒業生のこれからの食事



3年生にとっては、小学校から9年間（約1650回！）食べ続けてきた給食も、残すところあとわずかとなりました。中学校を卒業すると、お昼ごはんはお弁当か、コンビニエンスストアなどで購入して食べると思います。自分で食事を選ぶときは、授業で習ったことや給食を思い出して、バランスの良い食事になるように考えてみてください。

## 3:1:2弁当箱法



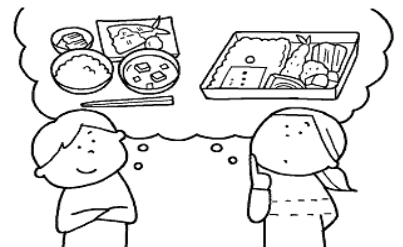
3 (主食) 1 (主菜) 2 (副菜)

お弁当箱を上から見て6等分して、3を主食のご飯、1を主菜の肉や魚、2を副菜の野菜となるように詰めると栄養バランスのとれたお弁当になります。

お弁当に入れるものは、生ものは避け、火を通したものをに入れるようにしましょう。

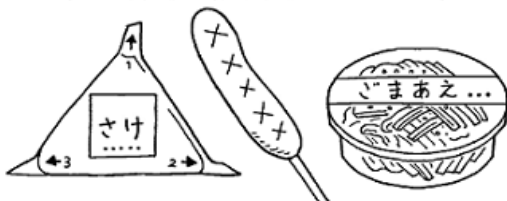
## お店で食事を選ぶときは・・・

コンビニエンスストアなどで食事を買う時は、おにぎりにお総菜を追加するなど、組み合わせを考えて、できるだけ主食・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、栄養バランスを考えてみましょう。

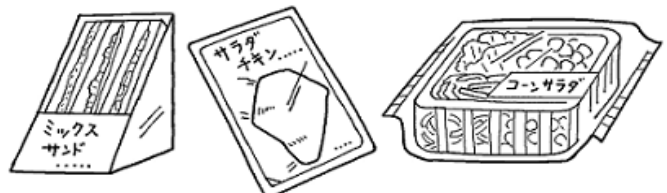


### 〈購入例〉

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)

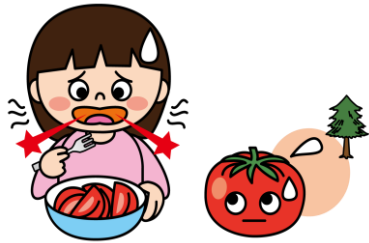


- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



# 花粉症と食物アレルギー

スギやヒノキの花粉が飛散する時期は、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。



花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べたときに、口の中や喉がピリピリイガイガしたり、かゆみを感じたりするアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら、食べるのをやめて、アレルギー専門医に相談してください。

好き嫌いなく食べられたかな？			チェック
<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>	
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>	
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>	

## 給食袋の回収について

3月の給食最終日に給食袋（エプロン・三角巾・給食袋）を回収します。回収後、クリーニングへ出しますので、返し忘れのないよう、ご協力をお願いします。回収日は給食最終日です。

- ★ 3年生 ⇒ 3月18日(水)回収
- ★ 1・2年生 ⇒ 3月23日(月)回収

