

# 3月 給食だより

令和5年2月28日

西東京市立柳沢中学校

今の学年で過ごす日も、残りわずかになりました。心も体も成長していくみなさんにとって、食事からしっかり栄養をとること、食事を楽しむことは何より大切です。毎日しっかり食事をとって、元気に過ごしてください。

## 日ごろの食生活を振り返ろう!

<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか?</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?</p>	<p>よくかんで、味わって食べていますか?</p>
<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか?</p>	<p>毎日の食事を楽しんでますか?</p>

## ひな祭り

### の行事食

ひな祭りは、桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いをこめた料理やお菓子を食べて厄をはらいます。

3月3日の給食は、きれいな手毬麩(てまりぼ)を入れたすまし汁や、菜の花ちらしずしのほか、魔除けの効果があると昔は信じられていた「桃」を使ったピーチゼリーを出します。お楽しみに♪



ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひしもち



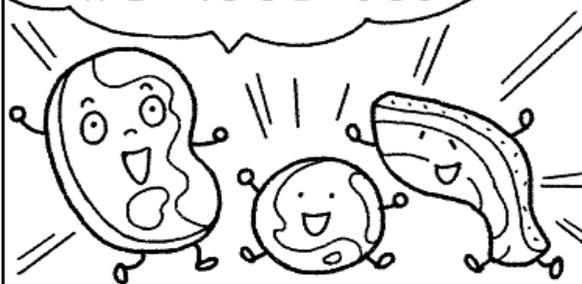
白酒



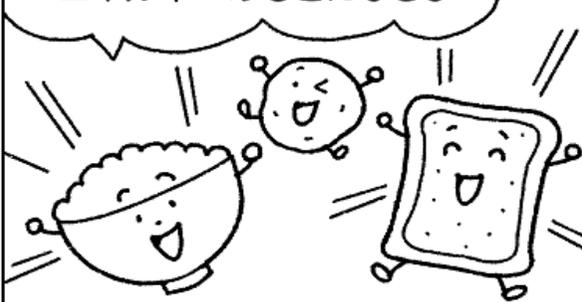
ひなあられ

## 見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

給食の献立表を見ると、毎日「赤・黄・緑」のグループの食品が、欠けることなくバランスよく組み合わされていることに気づくと思います。

食品には、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。