



平成31年

# 3がつこんだて

益田市教育委員会



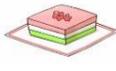
## 食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん

●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

## 1年間の給食を振り返ろう

今月は、今年度最後の給食となりますね。この1年間、みなさんにとって給食はどうだったでしょうか。給食を通して、さまざまな事を学んだと思います。食べられるものが増えたり、たくさん食べられるようになったりして、心も体も大きく成長している事でしょう。卒業生にとっては、残りわずかな給食です。学校生活の思い出のひとつに給食が残っているとうれしいです。



## 3月3日 桃の節句

桃の節句は、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。災いなどを払うために、人形を海や川に流したり、はまぐりのお吸い物やひしもち、散らし寿司などを食べたりします。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日												
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>4 ~ひなまつり献立~</p> <p>なのはなあえ ももプリン はまのちの みりんやき ちらしずし ふのすましる</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>5 パナナ あげパン (きなこあじ)</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>6 はなばたけ サラダ むぎごはん</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>7 キャベツの ゴママヨあえ ごはん</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>8 なつとう サラダ ごはん</p> </div> </div>																
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>681 kcal</td> <td>小</td><td>しゅじつるい</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>829 kcal</td> <td>中</td><td>にゅうせいひん</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	681 kcal	小	しゅじつるい	中	829 kcal	中	にゅうせいひん
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	681 kcal	小	しゅじつるい													
中	829 kcal	中	にゅうせいひん													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>643 kcal</td> <td>小</td><td>にゅうせいひん</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>704 kcal</td> <td>中</td><td>くだもの</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	643 kcal	小	にゅうせいひん	中	704 kcal	中	くだもの
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	643 kcal	小	にゅうせいひん													
中	704 kcal	中	くだもの													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>583 kcal</td> <td>小</td><td>くだもの</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>714 kcal</td> <td>中</td><td>さかなりょうり</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	583 kcal	小	くだもの	中	714 kcal	中	さかなりょうり
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	583 kcal	小	くだもの													
中	714 kcal	中	さかなりょうり													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>650 kcal</td> <td>小</td><td>さかなりょうり</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>805 kcal</td> <td>中</td><td>いろいろいやさい</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	650 kcal	小	さかなりょうり	中	805 kcal	中	いろいろいやさい
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	650 kcal	小	さかなりょうり													
中	805 kcal	中	いろいろいやさい													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>681 kcal</td> <td>小</td><td>いろいろいやさい</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>829 kcal</td> <td>中</td><td>いろいろいやさい</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	681 kcal	小	いろいろいやさい	中	829 kcal	中	いろいろいやさい
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	681 kcal	小	いろいろいやさい													
中	829 kcal	中	いろいろいやさい													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>727 kcal</td> <td>小</td><td>きのこるい</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>901 kcal</td> <td>中</td><td>だいでせいひん</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	727 kcal	小	きのこるい	中	901 kcal	中	だいでせいひん
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	727 kcal	小	きのこるい													
中	901 kcal	中	だいでせいひん													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>648 kcal</td> <td>小</td><td>だいでせいひん</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>730 kcal</td> <td>中</td><td>いろいろいやさい</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	648 kcal	小	だいでせいひん	中	730 kcal	中	いろいろいやさい
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	648 kcal	小	だいでせいひん													
中	730 kcal	中	いろいろいやさい													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>650 kcal</td> <td>小</td><td>いろいろいやさい</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>762 kcal</td> <td>中</td><td>さかなりょうり</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	650 kcal	小	いろいろいやさい	中	762 kcal	中	さかなりょうり
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	650 kcal	小	いろいろいやさい													
中	762 kcal	中	さかなりょうり													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>624 kcal</td> <td>小</td><td>くだもの</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>821 kcal</td> <td>中</td><td>いろいろいやさい</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	624 kcal	小	くだもの	中	821 kcal	中	いろいろいやさい
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	624 kcal	小	くだもの													
中	821 kcal	中	いろいろいやさい													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>647 kcal</td> <td>小</td><td>いろいろいやさい</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>793 kcal</td> <td>中</td><td>いろいろいやさい</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	647 kcal	小	いろいろいやさい	中	793 kcal	中	いろいろいやさい
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	647 kcal	小	いろいろいやさい													
中	793 kcal	中	いろいろいやさい													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>605 kcal</td> <td>小</td><td>しゅじつるい</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>706 kcal</td> <td>中</td><td>にゅうせいひん</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	605 kcal	小	しゅじつるい	中	706 kcal	中	にゅうせいひん
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	605 kcal	小	しゅじつるい													
中	706 kcal	中	にゅうせいひん													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>658 kcal</td> <td>小</td><td>にゅうせいひん</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>789 kcal</td> <td>中</td><td>さかなりょうり</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	658 kcal	小	にゅうせいひん	中	789 kcal	中	さかなりょうり
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	658 kcal	小	にゅうせいひん													
中	789 kcal	中	さかなりょうり													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>671 kcal</td> <td>小</td><td>さかなりょうり</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>834 kcal</td> <td>中</td><td>いろいろいやさい</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	671 kcal	小	さかなりょうり	中	834 kcal	中	いろいろいやさい
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	671 kcal	小	さかなりょうり													
中	834 kcal	中	いろいろいやさい													
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">エネルギー</th> <th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th> </tr> <tr> <td>小</td><td>620 kcal</td> <td>小</td><td>きのこるい</td> </tr> <tr> <td>中</td><td>742 kcal</td> <td>中</td><td>いろいろいやさい</td> </tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	620 kcal	小	きのこるい	中	742 kcal	中	いろいろいやさい
エネルギー		かていでおぎなたいもの														
小	620 kcal	小	きのこるい													
中	742 kcal	中	いろいろいやさい													

## 給食を通して学んだことを振り返ろう!



① 食事は、生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか?



④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人々によって支えられているのを知ることができましたか?



② 食べる前の手洗いや栄養バランスの良い食事をとるなど健康に気をつけることができましたか?



⑤ 配ぜんや盛り付けを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやる事ができましたか?

③ いろいろな食べ物を知り、食べ物や料理の名前がわかりましたか?



⑥ 益田に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか?



## 1年間の食生活を振り返ってみよう!

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

自分でできたこと○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

① 毎日ごはんを食べた	② 1日3食、残さず食べた	③ 残飯は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④ 3つのグループの役割をバランスよく果たした	⑤ 食べられることに感謝できた
○	○	○	○	○
⑥ よくかんで食べるようになった	⑦ ながら食べを減らした	⑧ 塩分、糖分、脂肪の多い食品を減らした	⑨ 好きなものでもがんばって食べた	⑩ みんなで仲よく食べた
○	○	○	○	○



## 3月においしい海の生き物

・わかana  
・わかめ  
・まあじ  
・まさば  
・あさり

ブリの中でも、ハマチよりもやや小さいものを「わかana」と呼び、安値で手に入ります。脂は多くありませんが、竜田揚げや照り焼きなどにするとおいしくいただけます。

卒業お祝い献立  
卒業生のみなさんをお祝いをした献立です。給食でも人気メニューである、カレーライス、りっちゃんの元気サラダ、フルーツポンチです。フルーツポンチの中にはいちごも入れました。友達や先生と楽しく食べてくださいね。

## 好き嫌いしないで何でも食べてみよう!

いろいろな食材や味を経験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。苦手なものでも何年後かに食べられるようになる事もあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

## お手伝い 春休みに、自分にできることをさがそう!

かきもの	献立を考える	ごはんをよそう	下ごしらえ	配ぜん	食器洗い
料理の手伝い	お茶を入れる	家事には、食べ物の買い物の調理の手伝い、配ぜんや片付けなどさまざまな仕事があります。家族の一員として手伝える事を探してやってみましょう。			

献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。

美都学校給食共同調理場へは、市のホームページよりアクセスしてください。  
http://www.city.yamanashi.lg.jp/  
市のホームページ所属で探す「教育委員会美都分室」