










月	火	水	木	金
<p>3月の献立の紹介 旬の食材:小松菜、ほうれん草、なばな、わかめ</p> <p>4日:【ひなまつり献立】小学生には刻みのり、中学生には手巻きのりを出しますので、ちらし寿司と一緒に食べてください。</p> <p>5日:【中3応援献立】カツ(勝つ)とめかぶ入りの「ネバーる(粘る)」サラダです。</p> <p>6日、14日:キムタクごはんでキャラ弁を作ります。お楽しみに。</p> <p>8日:具だくさんみそ汁コンテスト「もったいないを減らそう部門」優秀賞受賞の「K(健康にも)T(地球にも)G(具だくさんみそ汁)」です。波田中1年細川元さんのレシピを給食用にアレンジして出します。</p> <p>12日:【卒業祝い献立】赤飯を炊きます。6年生、中学3年生ご卒業おめでとうございます。</p>				<p>1 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>銀ひらす漬け焼き</p> <p>里芋のそぼろ煮</p>
<p>4 ちらし寿司・のり</p> <p>牛乳 ひなまつり献立</p> <p>手まりふのすまし汁</p> <p>金目鯛の西京焼き</p> <p>ハリハリ漬け</p> <p>ひしもち </p>	<p>5 玄米入りごはん</p> <p>牛乳 中3応援献立</p> <p>チキンカレー</p> <p>ヒレカツ 中2-1希望献立</p> <p>ネバーるサラダ(めかぶ入り) </p>	<p>6 キャラ弁キムタクごはん</p> <p>牛乳 小学校のみ</p> <p>寄せ鍋汁</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>しらぬい(みかん)</p>	<p>7 きなこ揚げパン</p> <p>牛乳</p> <p>コーンスープ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>シーザーサラダ(粉チーズ入り)</p>	<p>8 ごはん </p> <p>牛乳</p> <p>KT具だくさんみそ汁</p> <p>銀鮭の塩焼き</p> <p>五目きんぴら </p>
<p>11 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>凍り豆腐のマーボスープ</p> <p>エビフライ(低学年1本、4年生~2本)</p> <p>キャベツサラダ</p>	<p>12 赤飯・ごま塩</p> <p>牛乳 卒業祝い献立</p> <p>お祝いすまし汁 </p> <p>山賊焼き </p> <p>赤じそあえ</p> <p><small>お祝いいちごクレープ(乳・小麦・卵不使用)</small></p>	<p>13 ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>厚揚げの肉みそかけ</p> <p>菜の花のからしあえ</p>	<p>14 キャラ弁キムタクごはん</p> <p>牛乳 中学校のみ</p> <p>こんにやく麺スープ</p> <p>さわらの幽庵焼き</p> <p>のり酢あえ</p>	<p>具だくさんみそ汁 </p> <p>季節のおすすめ </p> <p>かみかみ献立 </p>

食育だより① 学校での食育を紹介します。

中学3年生の技術・家庭科<家庭科分野>の学習より

食生活の自立に向けて、ライフスタイルに合わせた食事のとり方を考える授業を、家庭科教諭と栄養教諭のチームティーチングで行いました。



【授業の振り返り】

- | | |
|---|------------|
| ①栄養のバランスの良い献立とはどんなものか分かりましたか？ | 分かった 100% |
| ②「1日2食は3皿食べよう」の意味が分かりましたか？ | 分かった 98.3% |
| ③主食・主菜・副菜を一日2回以上そろえて食べることが、実生活でできそうですか？ | できそう 97.4% |

【授業の感想】

- ・今日改めて、主食・主菜・副菜がそろった食事の大切さがわかりました。私はお菓子を食べすぎてしまうことがあるので、その量を減らしてご飯はしっかりと食べる生活をしていきたいと思いました。
- ・今の自分の食生活が今後の自分の状態につながると分かった。また自分の状態に合わせて食生活を考えていくべきだと分かった。
- ・いつも給食や朝食、夕食では大人の人に考えてもらっているけど、これからは今日学んだことを自分で考えて作っていこうと思います。
- ・給食を全部食べたとき牛乳を残したとき、などのグラフを見て、牛乳を飲まないとかくさんの栄養素がとれないことなどを知りました。家では飲んでいないので、飲むようにしたいです。
- ・ごはんを減らすなどして今の時期に減量すると体力がなくなる、疲れやすくなることが分かった。
- ・人生、健康が一番だと分かりました。