令和5年3月発行 西脇市立学校給食センター

# 元気のもとは食事から



1年間のしめくくりをする3月です。中学3年生のみなさんにとっては、最後の給食で すね。これからも健康に過ごすために、1年間の自分の食生活をふり返ってみましょう。

### 元気レベル 1 > 朝・昼・夕、1日3食 しっかり食べていますか



特に朝ごはんは、1日のスタートを切るための大切な食事です。 学校のある日はもちろんのこと、休みの日でも早起きして、ゆっ くり、しっかり、よくかんで食べましょう。

### 元気レベル2 ―― 毎食、主食・主菜・副菜がそろっていますか



食事は、主食(ごはん・パン・めん類など)、主菜(魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品などのおかず)、 副菜 (野菜・きのこ・海そうなど のおかず) の3つを組み合わせましょう。

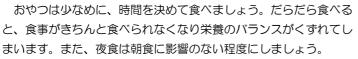
### 元気レベル3 一毎食、野菜をたっぷり食べていますか



野菜に含まれるビタミン類は体の調子を良くし、食物せんいは便 秘を防いでくれます。野菜は、主菜のおかずの2倍をめやすにしま しょう。にんじんやほうれん草などの色の濃い野菜は、野菜全体の 1/3くらいとると、ビタミンCやカロテンも補給できます。

### 元気レベル **プラス**

## おやつや夜食も考えて食べていますか





甘いジュースやドリンクには砂糖がいっぱい含まれています。のど がかわいたら、お茶や水がいいですよ。

国心 副心 孤〇 八(1) : え答 ストク字繁貫 (5)

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。 「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索

★給食のレシピを随時ホームページで更新しています。

「西脇市 学校給食レシピ」で検索

給食や給食センターに関する お問い合わせはこちらまで

TEL/FAX 0795-22-6041 TEL(栄養教諭あて) 0795-22-6333 メール n-kyushoku@city.nishiwaki,lg.jp

## 共食と「こ」食

家族との食事や学校給食のように、誰かと食事を共にすることを「共食」と言います。 食事を共にすると、コミュニケーションができて小が安定するだけでなく、お互いの小 や体の調子を知ることもできます。しかし、現在は「こ」食が多くなりつつあります。 「こ」食が続くと、食の好みが偏りやすくなったり、食事のマナーを学ぶ機会が少なく なったりします。

※ 漢字によって意味が異なる「こ」食。 右のどの漢が当てはまるでしょう。





ダイエットのために

必要以上に食事量を

制限すること









1人で食べること

複数で食卓を用んで いても、食べるもの がそれぞれ違うこと

べること

### ひなまつり ~桃の節句~



3月3日は「ひなまつり」。「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸 せを願う日です。ひなまつりには、はまぐりのお吸い物やちらしずし、ひしもちやひ なあられを食べる風習があります。給食でも、ちらしずしとひなあられの「ひなまつ りメニュー」を予定しています。

ちらしずしに入っている具材一つひとつにも意味があります。例えば、れんこんは 穴が開いているので見通しが良くなる、えびは腰が曲がるまで長生きする、豆は健康 でまめに働けるなど、健やかに育ってほしいという願いが込められています。また、 三つ葉や卵、人参、菜の花などの色で、はなやかな春の訪れを表現しています。

ひしもちやひなあられの白は雪の色、緑は若葉の色、桃色は花の色を 表しています。雪溶けと、桃の木の色を表現した、春らしいお菓子です。





### ☆長期欠食者の連絡について☆

3学期は給食費免除のため給食費の還付はありませんが、連続5日以上欠食の場合は、これまで 同様、速やかに学校園に連絡をお願いします。