

★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

元気のもと食から



1年間のしめくりをする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振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 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



おやつは少なめに、時間を決めて食べましょう。だらだら食べると、食事がきちんと食べられなくなり栄養のバランスがくずれてしまいます。また、夜食は朝食に影響のない程度にしましょう。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。

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心が安定するだけでなく、お互いの心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、食の好みが変わりやすくなったり、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。

個・子・孤・固



① 食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



② 食

1人で食べること



③ 食

複数で食卓を囲んでいても、食べるものがそれぞれ違うこと



④ 食

同じものばかり食べること

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。