



# 3月 給食だより



北空知圏学校給食センター

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったり、一人ひとりが大きく成長した様子が伺えます。白ごころの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



## 白ごころの食生活を振り返ろう!



**食事の前に、手をきれいに洗っていますか?**

**朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?**

**よくかんで味わって食べていますか?**

**おやつは決まった時間に量を決めて食べていますか?**

**苦手な食べ物にも挑戦していますか?**

**毎日の食事を楽しんでますか?**

## 3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込め、料理では、縁起の良いちらしずしやハマグリのお汁などを食べ、ひし形をした「桃、白、緑」の3色のひしもちを重ねるのが定番で、お米を使ったひなあられなどの菓子を食べてくを払います。



もうすぐ中学校3年生は卒業ですね。その他の学年のみなさんも、春休みには給食がありません。これから、お弁当を作る機会も増えると思いますので、作る時のポイントを紹介しましょう。



## 春休みに挑戦! 基本の弁当の詰め方

弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。料理が偏らないように隙間なく詰めましょう。また、弁当づくりは、季節を問わず衛生面に気をつけましょう。

1. ごはんを詰める → 2. 主菜を詰める → 3. 副菜を詰める

**主食** → **主菜** → **副菜**

ごはんは、温かいうちに詰めて冷めます。冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形がととのいにくいものや味がうつりやすいものはアルミカップなどを利用しましょう。

## 栄養バランスのよい弁当にする秘けつ

弁当箱の大きさ・弁当箱の大きさとエネルギー量は、ほぼ同じです。

例えば 660ml のお弁当箱にすき間なくごはんとおかずを詰めると、660kcal になります。それぞれの学年に必要な栄養量に合った弁当箱の大きさは次のようになります。

弁当箱の大きさ(容量)	小学校			中学生
	低学年	中学年	高学年	
560ml	660ml	770ml	850ml	

※弁当箱に容量が書いていない場合は、水を入れて容量を量ってください。

栄養バランス・・・**主食** : **主菜** : **副菜** = 3 : 1 : 2  
 弁当箱を6等分にして、3の量を主食、1の量を主菜、2の量を副菜にします。

**主食** 米や小麦粉などの穀物。炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。

**主菜** 肉・魚・卵・大豆製品など。たんぱく質を多く含む。

**副菜** 野菜などを使った料理。ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。

海そう