

# 給食だより 3月号



## 予 定 献 立 表

3月1日(金)	3月12日(火)	3月25日(月)
<卒業式> 給食はありません	<登校日> ★しょうゆラーメン 仙台あおばギョウザ ★フルーツジュレ	<修了式> 牛丼 ほうれん草のごまあえ みそ汁 いちご
	エネルギー810kcal 蛋白質33.0g 脂質19.7g	エネルギー816kcal 蛋白質29.1g 脂質23.3g

※牛乳は毎日付きます。  
※材料の都合により献立が変更になる場合があります。  
★印はリクエストメニューです。



今年度の給食も残りわずかです。1年間の給食で何か思い出になったことがあればうれしく思います。みなさんがこれから、そして生涯にわたり健康な生活を送るためにおぼえて欲しいことを「宮二(みやにこう)」の5文字にまとめてみました。来年度も時間に遅れないよう、食堂に来てくださいね。

み

### 「宮城のお米」を中心とした日本型食生活

- ・主食(ご飯)
- ・主菜(魚・肉・卵・大豆製品を使った料理)
- ・副菜(野菜・海藻・きのこを使った料理)
- ・汁物(具たくさんにしましょう)

栄養バランスが理想的な食事です。

ち

### 野菜不足は病気のもと

食べていると思っていても意外と足りていません。  
一日に野菜料理(サラダやおひたし、炒め物など)を5皿程度食べることが理想ですが、最低でも毎食一皿は野菜のおかずを食べるように心がけましょう。

に

### 肉と魚をバランス良く

同じ動物性であっても肉と魚はこんなに違います。

**肉**

飽和脂肪酸  
コレステロールを上げる

**魚**

不飽和脂肪酸  
コレステロールを下げる

い

### コンビニ食も上手に利用しよう

カップめんや菓子パンに牛乳や野菜のおかずを1品プラス!  
自分でバランスを整えよう。  
お弁当などに表示されているカロリーや塩分などもチェックしよう!

っ

### 運動して丈夫な骨づくり

体を動かして骨に適度な刺激を与えると、骨を作る細胞が活発に働きます。成長期に丈夫な骨をつくることは一生の宝です!