

給食だより 3月

永山西小学校



卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での動きが違うため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

春休みも
毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないので早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

月	火	水	木	金
《3》 酢めし 牛乳 桃ゼリー あさり汁 ちらしの貝 厚焼き玉子(ひじき)	《4》 小ごはん 牛乳 ふるさとラーメン かに焼売 バナナ	《5》 ごはん 牛乳 ごまみそちゃんこ汁 いわしの梅煮	《6》 米粉セルフパン 牛乳 アルファベットスープ カレーパンの貝 (はさめて食べましょう)	《7》 ごはん 牛乳 豚肉といもの南蛮煮 キャベツの炒め煮
《10》 ごはん 牛乳 豆乳カレー 福神漬け ミルクゼリーあわせ	《11》 小ごはん 牛乳 たまごとうどん きゃべつバター醤油いため バナナ	《12》 ごはん 牛乳 五目だんご汁 サーモンフライ パックソース	《13》 ミルクパン 牛乳 チャップスイ 鶏照り焼き(ごま) スライスパン	《14》 ごはん 牛乳 野菜豆乳みそ汁 もやしのナムル スティック納豆
《17》 ごはん 牛乳 さつま汁 にしん生姜煮	《18》 米粉コッペパン 牛乳 ミルメーク 野菜の米粉シチュー チキンナゲット 枝豆	《19》 	《20》 春分の日	《21》 ごはん 牛乳 すいとん中華スープ 焼きぎょうざ
《24》 ごはん 牛乳 ハヤシライス 福神漬け フルーツあわせ	好きな味つけや調理法を試してみよう <p>苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。</p>			

いただきます! の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れてないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

