



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学級においても毎日確認してください。

【今月の食に関する指導目標】  
1年間の食生活をふり返ろう

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー		P=タンパク質		F=脂質		
	小学校	650kcal	21.1~32.5	14.4~21.7	中学校	830kcal	27.0~41.5

### 3月3日 ひな祭り

ひなまつりは、女の子のすこやかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花をかざり、白酒やひなあられ、ひしもちなどをお供えます。

ひしもちの3つの色には意味があり、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという春の様子を表現しています。ひなまつりの行事食をお楽しみに♪

## ご卒業おめでとうございます

### 卒業生のみなさんへ

上間小6年生のみなさん、中学生になると今まで以上に栄養が必要になります。毎日3食しっかり食べ、心も体もさらに大きく成長してください。

寄宮中3年生のみなさん、中学校を卒業すると同時に、9年間食べてきた学校給食からも卒業となりますね。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出して参考にしてください。

みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

こ ん だ て	2(月) 受験応援献立		3(火) ひなまつり		4(水) ●寄宮中3年欠食		5(木) ●寄宮中3年欠食		6(金) 中3卒業祝い献立	
	小学校	E 705	P 23.0 F 25.4	E 728	P 28.4 F 24.6	E 598	P 23.7 F 17.9	E 666	P 28.5 F 23.4	E 679
中学校	E 841	P 27.0 F 28.5	E 860	P 33.1 F 28.7	E 704	P 26.7 F 19.8	E 739	P 31.6 F 25.1	E 824	P 30.0 F 30.5
こ ん だ て	9(月) ●寄宮中欠食		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)	
	小学校	E 687	P 23.8 F 16.5	E 611	P 28.5 F 23.5	E 606	P 28.9 F 16.6	E 686	P 24.1 F 24.8	E 680
中学校			E 736	P 33.3 F 27.1	E 720	P 33.9 F 18.7	E 782	P 27.3 F 27.9	E 759	P 32.3 F 29.4
こ ん だ て	16(月)		17(火) 小6卒業祝い献立		18(水) ●上間小欠食		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>給食から、どんなことを学びましたか?</h3> <p>給食は、「心と体の栄養になるように」「安心しておいしく食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、この1年間給食を食べながらどんなことを感じ、どんなことを学びましたか?</p> <p>今年度も残りわずかとなりました。この1年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。</p> </div>			
	小学校	E 609	P 25.4 F 19.9	E 687	P 30.3 F 32.3	E 793				
中学校	E 711	P 28.8 F 21.3	E 757	P 34.7 F 33.8						

## あなたの食生活はどうですか?

### 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている	<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる			