

3月

毛呂山町学校給食センターだより

令和7年3月

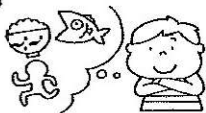


1年間ありがとうございました。

今年度も残すところ、あと1ヶ月となりました。あっという間に1年が経ちましたね。1年間で食べる給食回数は約190回です。3月の給食回数は、小学生は14回、中学生は13回、中学3年生はあと9回です。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんのお思いを込めて作っています。給食が楽しかった日、給食を食べて力がわいてきた日があったら、とてもうれしく思います。3月は、この1年間の食生活を振り返り、健康について考えてみましょう。



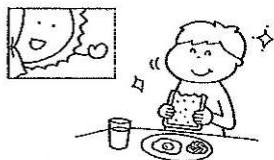
食生活を見直そう



小中学生の育っていく時期の食生活はとても重要です。そして、今の食生活は、大人になっても、ある程度続いていくと言われています。今から、食生活を整えていきましょう。

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、脳が目覚め、体温が上昇し、腸が動き出します。また、午前中のエネルギーも補給でき、夜眠るときに分泌されるホルモンもつくられ、夜の眠りもよくなります。いいことづくしの朝ごはんですね！朝ごはんを食べていない人は、牛乳を飲む、シリアルを食べてみるなど簡単に準備できることから始めてみましょう。



おやつは量と時間を決める

放課後や夕ごはんの後、休みの日のおやつを食べ過ぎていませんか？おやつを食べるときのポイントは、「量と時間を決める」です。食べる分だけお皿などに出して、食べる時間もはっきり決めましょう。だらだら食べると、食べ過ぎになりやすいです。食べることに集中することで、よりおいしく感じられます。1日の目安は200kcalです。袋や箱に書いてある食品成分表を参考にしましょう。



もうすぐ春休み！

春休みは新年度に向けて準備をする機会に！

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起き・朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

ご卒業おめでとうございます

小学校6年生、中学3年生の皆さんは、いよいよ卒業・・・中学3年生は給食ともお別れです。心も体も成長中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことがなにより大切です。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

☆今年度の給食も残りわずかとなりました。給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心安全な給食を提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



みなさん朝ごはんを食べる習慣はついているでしょうか。朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べることと、午前中に活動するための準備がととのいます。毎日欠かさず食べたいですね。

マグカップクロックムッシュ



<作り方>

1. 大きめのマグカップにバターを塗り、卵、牛乳、塩こしょうを加えて混ぜる。
2. 食パン、ハムを食べやすい大きさにちぎりながら加え、混ぜる。
3. ピザ用チーズをのせ、ふんわりラップをしたら、600wのレンジで3分加熱をする。パセリをちらして出来上がり。

材料(1人分)

食パン(8枚切り)	1枚	牛乳	大さじ3
ハム	1枚	塩こしょう	少々
卵	1個	乾燥パセリ	少々
ピザ用チーズ	大さじ2		
バター	5g		