



## 1年間ありがとうございました

まだ寒さが残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年でどの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月もアンケートから選ばれたリクエストメニューがたくさん登場します。楽しみにしててくださいね。



## 楽しく健康に過ごすための食生活指針



### 食生活指針を知っていますか？

食生活指針は平成12年3月に、当時の文部省、厚生省、農林水産省により、国民一人ひとりの健康増進、生活の向上、食料の安定供給などの確保などを図ることを目的として制定されました。その後、平成28年6月に一部改訂されました。

### <食生活指針10項目>

食事を楽しみましょう

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

ごはんなどの穀類をしっかりと

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ

食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて

適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を

日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を

食材資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を

「食」に関する理解を深め、自分の食生活を見直しましょう

人の身体は、その人が食べてきたものがもととなってできています。そのため食事は、その人の一生の健康を左右します。「健康な身体は1日にしてならず」です。食生活指針の10項目の中には今日から実践出来ることがあります。1年間のまとめとして、自分の日頃の食生活を振り返るきっかけにしてください。

ご卒業  
おめでとう  
ございます



健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、未来の自分をつくるために重要な土台となります。給食がなくなる中学3年生の皆さんは、これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていくと思います。迷ったときは、ぜひ給食を思い出してみてください。皆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。



皆さんは毎日朝ごはんを食べてから登校していますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす目覚まし時計の役割があります。今回は給食で人気の「ふわふわ卵のスープ」のレシピを紹介します。ふわわりとした卵とやさしい味つけて、食欲のない朝でもおいしく食べられると思います。

### ふわふわ卵のスープ

材料(4人分)  
 ハーフベーコン 4枚  
 玉ねぎ 1/2個  
 人参 1/4本  
 水 600cc  
 鶏ガラスープの素 小さじ4  
 塩・こしょう 少々

☆ { シュレッドチーズ 大さじ1  
 卵 2個  
 乾燥パン粉 大さじ1  
 パセリ 少々

### ～作り方～

- ①材料を切ります。ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、パセリはみじん切りにします。
- ②鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて加熱します。
- ③☆は合わせてよく混ぜておきます。
- ④沸騰した鍋の中に玉ねぎ、人参を入れて煮ます。
- ⑤ベーコンを加えて加熱し、沸騰したら③を円を描くように少しずつ流し入れます。フワッと浮かんでくるので、やさしく混ぜて火を止めます。
- ⑥塩・こしょうで味をととのえて出来上がりです。