

日	曜日	こんだて	個数		ひとくちメモ
			小	中	
3	月	ごはん			<p>バランスのよい食事とは、ごはんやパン、めんなどの主食、肉や魚、豆腐などのおかずの主菜、野菜や海藻などのおかずの副菜がそろった食事をいいます。給食は主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい献立になっています。苦手なものも一口は食べるようにして、元気に生活できるようにしましょう。</p>
		牛乳			
		にくじゃが			
		てづくりふりかけ			
4	火	コッペパン			<p>夏はたくさん汗をかきます。それは暑さで上がった体温を、汗をかいて下げるためです。しかし、汗などによって体の中の水分が不足しがちになると、熱中症になることもあります。汗をかいた後やのどが渇く前、運動時には、こまめに水分をとるようにしましょう。一度にたくさん水を飲むと食欲がなくなったり、体がだるくなったりするので、注意が必要です。飲み物は水や麦茶、牛乳などを飲み、上手に水分をとって元気に過ごしましょう。</p>
		牛乳			
		チキングラタン	1	1	
		むぎいりミネストローネ			
5	水	ごはん			<p>おやつには、3度の食事でもとりきれない栄養素やエネルギーを補給したり、疲れた心と体をリラックスさせたりする効果があります。おやつというと、チョコレートやせんべいなどのお菓子が思い浮かびますが、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。果物や乳製品、おにぎり、野菜スープなども、カルシウムやビタミンを補う健康的なおやつになります。おやつを食べるときは、食べるものや量、時間に気をつけて、上手に栄養補給しましょう。</p>
		牛乳			
		さばのみそに	1	1	
		ごもくじる			
6	木	こがたコッペパン			<p>今日の給食は那珂湊焼きそば大学院から頂いた『那珂湊焼きそば』です。那珂湊焼きそば大学院は、2011年に起きた東日本大震災の年、地元で50年前から伝わるソールフードで、地域に賑わいや復興を取り戻そうと活動を始めたボランティア団体です。今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、色々なイベントが中止や延期となったことから、学校生活で少しでも楽しい思い出ができるようにと無償で提供して頂きました。</p> <p>皆さんが元気に過ごせるように、たくさんの人たちが応援しています。地域の食文化を大切に、感謝していただきます。</p>
		牛乳			
		なかみなどやきそば			
		フルーツしらたま			
7	金	ごはん			<p>暑い夏は、食欲がなくなったり、食生活が不規則になりがちです。夏を元気に過ごすためには、次のことに気をつけましょう。まず、1日3食しっかり食べましょう。特に、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんは、生活リズムを整えるために大切です。それから、水分補給は大切ですが、冷たいものをとりすぎると、食欲がなくなったり、胃の調子が悪くなったりするので注意しましょう。明日からは待ちに待った夏休みです。食生活に気をつけて、暑い夏も毎日元気に過ごしましょう。</p>
		牛乳			
		マーボー豆腐			
		はるまき	1	1	
24	月	ごはん			<p>みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには3つの働きがあります。主食であるごはんやパンなどを食べることで脳が活発になり、頭が働くことができるようになります。主菜である肉や魚、卵や納豆などを食べると体が温かくなり、元気に動くことができるようになります。副菜である野菜や果物を食べると、おなかの中がすっきりし、体の調子がよくなります。朝ごはんは、集中力を高め、けがなどの予防にもつながります。朝ごはんを食べてから登校しましょう。</p>
		牛乳			
		チキンカレー			
		フルーツジュレ			
25	火	ココアパン			<p>食べ物は、口に入ったあと胃から腸へ移動しながら消化吸収されます。食後の休養をとらないで、激しい運動や遊びをすると消化吸収に大事な役割をする血液が胃や腸にいかず、手足の方についてしまいます。そのため、消化吸収がうまくできません。食べてすぐおなか痛くなったりするのは、そのためです。食事の後は、ゆっくり休養をとりましょう。</p>
		牛乳			
		しろみざかなのパジルフライ	1	1	
		イタリアンスープ			
26	水	ごはん			<p>食事は薄味が良いということはみなさんも知っていると思います。しかし、実際に薄味にすることはなかなか難しいようです。食塩を少なくすると高血圧などの生活習慣病を予防することができます。糖分を減らすと、素材の味が生かされ、エネルギー量が少なくなり、肥満防止にもなります。</p> <p>食習慣は15歳くらいまでにつくられるといわれます。大人になってから生活習慣病になって困らないよう、今のうちから薄味に慣れて、バランスのよい食事をしましょう。</p>
		牛乳			
		ぶたにくのしょうがいため			
		うどんじる			
27	木	なつやさいのスパゲッティ			<p>給食には、必ず野菜が使われています。それは、なぜかわかりますか？</p> <p>野菜には、ビタミンやミネラル、食物せんいが多く含まれていて、体の調子を整える働きがあります。また、その他にも野菜によって特徴的な働きがあります。例えば、にんじんはカロテンが豊富で、かぜの予防に役立ちます。</p> <p>今日の献立にどんな野菜が使われているか、考えながら食べてみましょう。</p>
		牛乳			
		いちごチーズむしパン	1	1	
28	金	ごはん			<p>食という漢字は、食器に盛りつけた食べものにふたをした形を表したのからできたといわれています。また、「人」を「良くする」と書くことから食をすることの大切さを伝えてあります。</p> <p>食べることは、体に栄養を与えて丈夫な体をつくるだけでなく、豊かな心を育ててくれます。そして人と人を繋ぐ「心の栄養」になります。毎日の食事を大切にしましょう。</p>
		牛乳			
		ブルコギ			
		わかめスープ			
31	月	ビスキーパン			<p>私たちは食事をすることで、体を動かしたり、体をつくったりしています。1日3回の食事は、成長に必要なエネルギーと栄養素をとるためだけでなく、生活リズムをつくるためにも大切です。食事を抜くと間食が増え、脂肪や糖分のとり過ぎにつながることもあります。朝、昼、夜の食事をきちんと食べて健康な体をつくりましょう。</p>
		牛乳			
		ワンタンスープ			
		ヨーグルト	1	1	