

3月の給食だより

(1年間の給食を振り返り、自分の食事について考えよう！)

わたしたちのからだは、食べたもので作られます。バランスの良い食事を心がけて健康な身体を作りましょう！バランスの良い食事は主食＋主菜＋副菜がそろった食事です。

副菜
(ビタミン・ミネラル・食物繊維)
身体の調子を整えます。

主菜
(たんぱく質)
身体作りの基本材料です。

主食
(炭水化物)
身体を動かすエネルギー源。



牛乳・乳製品(飲み物)
(カルシウム・たんぱく質)
骨や歯のもとになります。

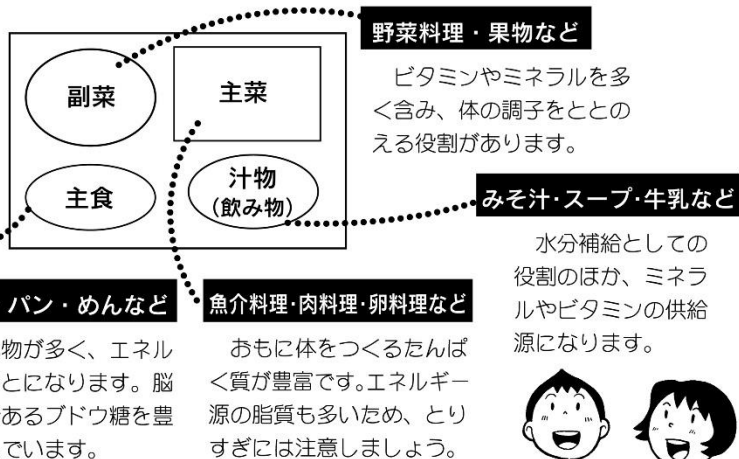
果物(副菜)
(ビタミン・ミネラル・炭水化物)
身体の調子を整えます。

汁物
おもに野菜や海藻を補います。

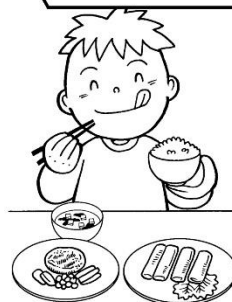
(例) 給食献立

献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



栄養の偏りに要注意！



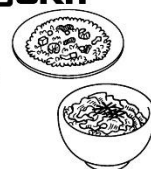
毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりとりましょう。



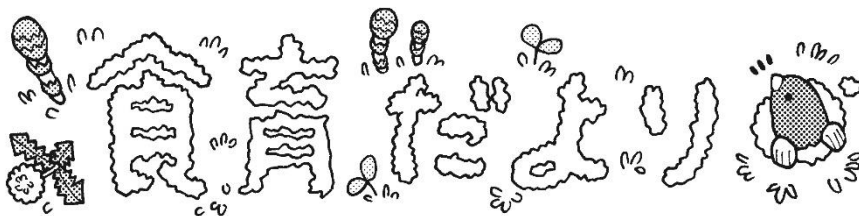
ワンディッシュでもOK!?

チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。



献立の立て方

- ①まず主食を決める
- ②主食に合う主菜を決める
- ③副菜や汁物を決める



沖縄高等特別支援学校

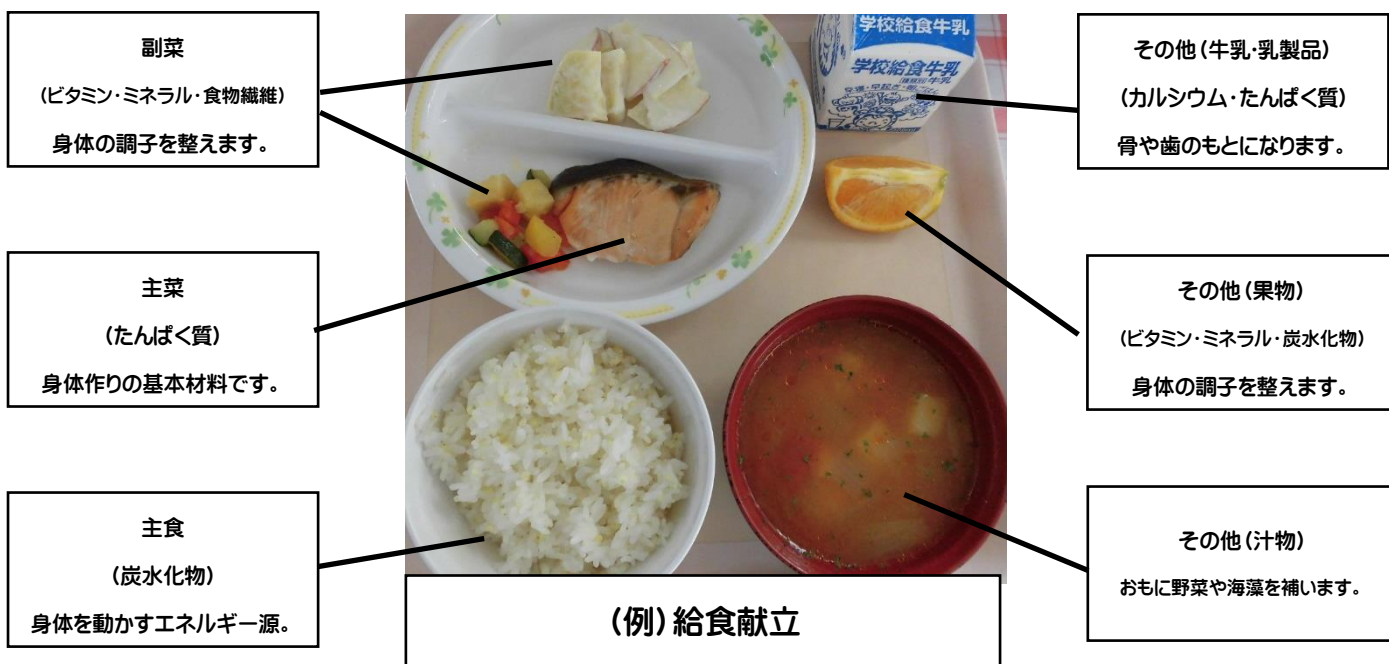
今年度もあと1ヶ月になりました。無事1年間を過ごせたのも保護者の皆様の

ご理解とご協力があったからこそです。誠にありがとうございました。

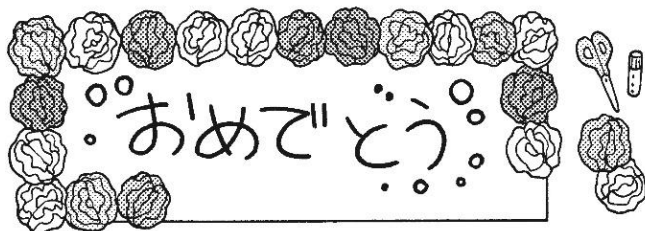
この1年間、給食や舎食を通してバランスの良い食事を提供できるよう心がけてきました。

これからも食を大切にして、元気に過ごしてほしいと願っています。

☆バランスの良い食事は「主食＋主菜＋副菜」がそろった食事です。



卒業・進学おめでとう!



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。

本当かな? その情報

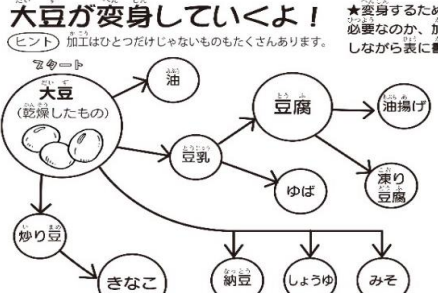
SNSなどでは誰でも情報を発信できるため、正しい情報だけではなく、誤った情報も広がります。流れてくる情報はすぐに信じず、いつの情報か、何のための情報か、書いた人は誰か、根拠となるデータはあるかなどをチェックして、よく見極めるようにしましょう。



こ ん だ て	 ひなまつり 3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。				1(土)	卒業式	
あ か き					ジョア		
み ど り					きびごはん		
高 校					きのこハンバーグ		
					ハニーサラダ(卵)		
					コーンポタージュ		
					もものタルト		
					ハンバーグ、脱脂粉乳、生クリーム		
					米、きび、さとう、バター、クルトン、はちみつ		
					たまねぎ、マッシュルーム、まいたけ、キャベツ、ピーマン、とうもろこし、にんじん		
					E 867 P 27.1 F 20.5		

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
------------------	------	------	------	------	------

★入試期間(お休み)★

こ ん だ て	大豆が変身していくよ！ (ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。 ★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。 加工方法の例 ・水につける ・煮る ・発酵させる - など 大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。				知っていますか!? えだまめ 枝豆と大豆の関係 枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にほとんど含まれていないビタミンCやビタミンAが多く含まれています。肝機能を高めるコリンや塩分を排出するカリウムが多いという特徴があります。
あ か き					
み ど り					
高 校					

こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
あ か き	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
み ど り	きびごはん	五穀ごはん	紅芋パン	麦ごはん	沖縄そば
高 校	チキンのたらこ焼き	さばごま味噌煮	ポテトカップグラタン	マーボー豆腐	芋くじ天ぷら
	さつま芋のコロコロサラダ	パパイヤイリチー	アスパラきのこそテー	スーミータン(卵)	ブロッコリーひじきサラダ
	肉だんごスープ	シカムドウチ	クラムチャウダー	杏仁豆腐(手作り)	
	ミルメーク(コア)	カップdeヤクルト	バナナ		
あ か き	牛乳、鶏肉、アーモンド、肉団子	牛乳、さばごま味噌煮(さば、大豆、ごま)、豚もも肉、豚肩ロース赤肉、蒸しかまぼこ	牛乳、ウインナー(5mm)、あさり、鶏肉	牛乳、豚肉、豆腐(大豆)、わかめ、卵、生クリーム、アガー	牛乳、豚肉、蒸しかまぼこ、ちくわ(大豆)、ひじき
き	米、もちきび、ノンエッグマヨネーズ、さつまいも、大豆油(大豆)、バター(乳)、さとう、春雨	米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、大豆油(大豆)	紅芋パン、ポテトカップグラタン(乳、小麦、大豆、鶏肉)、バター(乳)、じゃがいも、こめ油	米、おし麦、でん粉、さとう、ごま油(ごま、大豆)、グラニュー糖	栄養価は日本食品栄養成分表2015年版(七訂)にもとづくさとう、芋くじ天ぷら、大豆油(大豆)、ごまごま油(ごま、大豆)
み ど り	にんじん、きゅうり、レーズン、たまねぎ、はくさい	パパイヤ、にんじん、にら、ねぎ、とうがん、しいたけ	グリーンアスパラ、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム	たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、クリームコーン、絹さや、レモン	ねぎ、紅しょうが
高 校	E 922 P 29.7 F 37.6	E 844 P 36 F 27.6	E 833 P 33.2 F 26.4	E 938 P 37.2 F 39.3	E 948 P 46 F 39.8

こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)
あ か き	牛乳	牛乳	牛乳
み ど り	華やかごはん	麦ごはん	なかよしパン
高 校	鮭のチーズマヨ焼き	牛丼(具)	ビーフストロガノフ
	温野菜タンカン風味	カミカミイカサラダ	こまつナコーンサラダ
	かぼちゃのみそ汁	糸かまぼこのすまし汁	カップケーキ
	チーズ大福	うまかつてん	
あ か き	牛乳、さけ、麦(大豆)、チーズ(乳)、ベーコン、わかめ、油揚げ(大豆)	牛乳、牛ロース、油揚げ(大豆)、糸かまぼこ、うまかつ(小麦、大豆、ごま)	牛乳、牛ロース、脱脂粉乳、ひじき、ツナ
き	米、ノンエッグマヨネーズ、クルトン(小麦、乳、大豆)、バター(乳)、チーズ大福(乳、大豆)	米、おし麦、さとう、こめ油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油(ごま、大豆)	なかよしバターパン(小麦、乳、大豆)、じゃがいも、こめ油、小麦粉(小麦)、バター(乳)、ノンエッグマヨネーズ、さとう
み ど り	たまねぎ、いんげん、かぼちゃ、ねぎ	にんじん、たまねぎ、こんにやく、ピーマン、きゅうり、ほうれん草、ごぼう、しいたけ、ねぎ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、小松菜、コーン
高 校	E 809 P 37.4 F 22.7	E 855 P 35.6 F 33.4	E 968 P 35.8 F 45.9

ご卒業おめでとうございます