令和5年度

3月 こん立表

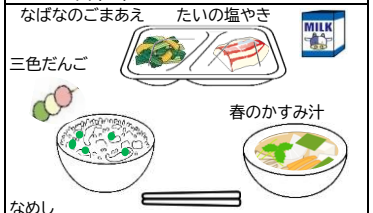
［中学校用］　笠松町学校給食センター

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

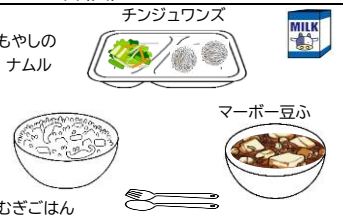
「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

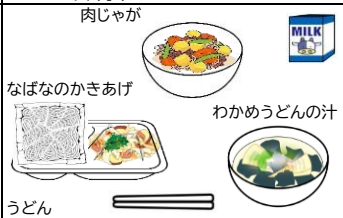
健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

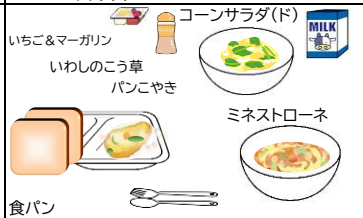
汁物も副菜の１つです。野菜、きのこ、海そう、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。また、水分の補給にもなります。

1日(金)　722 kcal


4日(月)　744 kcal

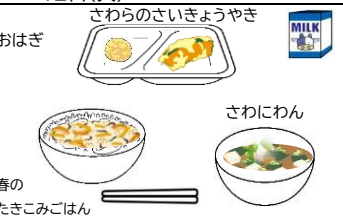
5日(火)　859 kcal


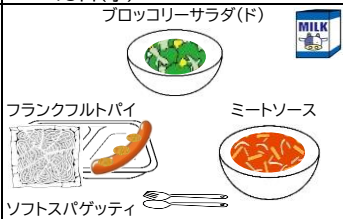
6日(水)　788 kcal


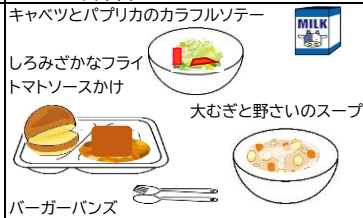
7日(木)　766 kcal


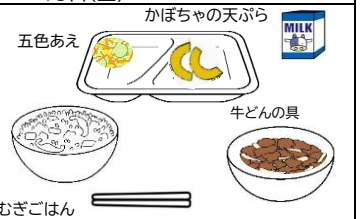
8日(金)

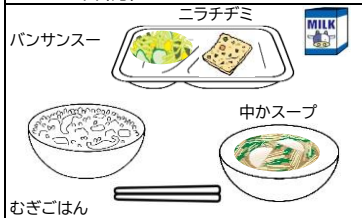
11日(月)　853 kcal

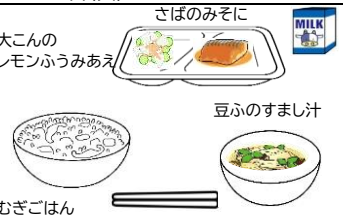
12日(火)　743 kcal


13日(水)　911 kcal


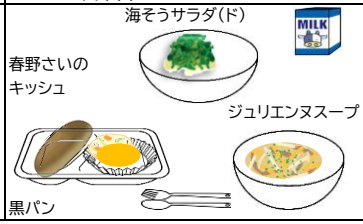
14日(木)　807 kcal


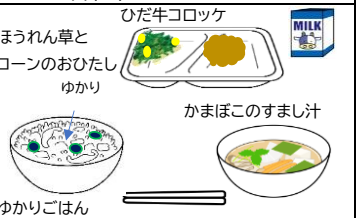
15日(金)　821 kcal


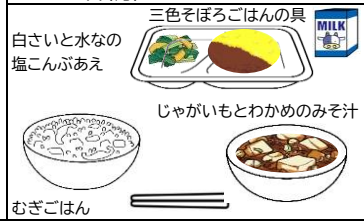
18日(月)　745 kcal


19日(火)　758 kcal


20日(水)

21日(木)　754 kcal


22日(金)　751 kcal


25日(月)　762 kcal


1年間どのような食生活を送りましたか?

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

給食の情報はこちら

❶ 毎日、朝ごはんを食べましたか?
❷ 一日3食、きちんと食べましたか?
❸ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか?

❹ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか?
❺ おやつは時間と量を決めて食べましたか?
❻ 食事をする前に手洗いをしましたか?

❼ 食事はよくかんで食べましたか?
❽ 「ながら食べ」をしませんでしたか?
❾ 食事のマナーを守って食べることができましたか?

❿ 感謝して食べることができましたか?
⓫ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
⓬ 家族や友だちと楽しく食べられましたか?

☆学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・町・JAグループの一部助成を受けています。塩分量の月平均は、3.0gです。