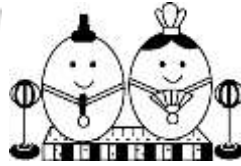


給食だより



令和 5年 2月28日
中野区立中野中学校
校長 田代 雅規
栄養士 吉見 朋恵

日々、少しずつ暖くなり、花も咲き始め、春の訪れを感じます。

今年度の給食も、今月で最後になります。1年間ありがとうございました。

3年生にとっては、最後の給食となります。他の学年の生徒たちにとっては、今の教室で食べる最後の月となります。味わって食べて、思い出をたくさん作ってください。

バランスの良い食生活・・・

副菜

(緑・赤・黄の食品)

野菜(緑の食品)・海藻
(赤の食品)を中心とした
おかず。芋料理もあります。
(黄色の食品)

主菜

肉・魚・卵・大豆
製品など(赤の食品)
を中心とした
おかず。

くだもの

(緑の食品)

毎食でなくても
1日1食は食べ
たいですね。

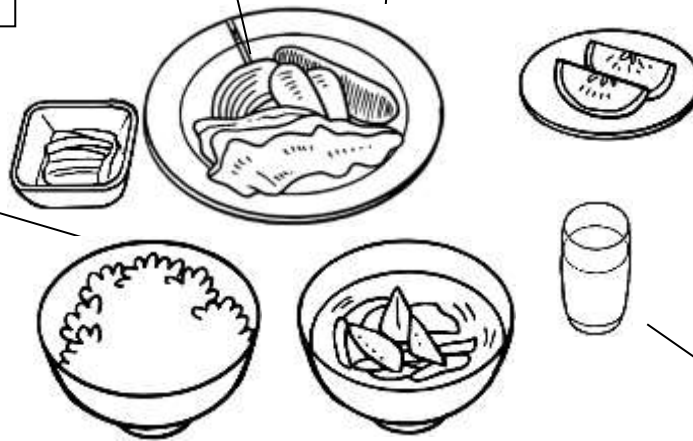
主食

(黄の食品)

ご飯・パン・麺
類など

水分

スープ・みそ汁や
水・お茶など。
牛乳も1日1本は
飲みたいですね。



1. バランスよく食べることは主食・主菜・副菜を必ず取ることです。
2. 特に野菜をしっかり取りましょう。
3. 麺類・丼料理では、1つの器に、主食・主菜・副菜が入っています。
どんな材料が使われているか、栄養のバランスが取れているか確かめましょう。
4. 1日3食しっかり食べましょう。(特に朝食は、1日のスタートです。)
5. 外食の時は、エネルギー表示等も気にしましょう。
(カロリー・たんぱく質・塩分量などが載っています。)

給食では、栄養のバランスを大切にしています。皆さんの食事のお手本になるように作っています。参考にしてください。

今月の献立より・・・

今月は、1月の学校給食週間・食育週間の時に、アンケートを取りました“リクエスト献立”を取り入れています。

1位以外の料理も、今月は、取り入れています。
3年生は、給食での思い出を作ってください。
1年生・2年生は、楽しんで食べてください。

リクエストメニュー

- 主食部門 1位:揚げパン(13日)
主菜部門 1位:唐揚げ(山賊焼き)(15日)
・・・2年生の長野県調べ学習メニュー
副菜部門 1位:豚汁(15日)
デザート部門 1位:フルーツポンチ(13日)