

3月予定献立表

米沢工業高等学校定時制の課程 保給部
発行：令和6年2月29日（木）

3月1日（木）		3月21日（木）	
卒業式予行		修了式	
ご飯（つや姫） コンソメスープ ハンバーグ にんじんグラッセ フライドポテト オレンジ		チキンカレー 茹で野菜サラダ デザート	
エネルギー	849 kcal	エネルギー	896 kcal
カルシウム	314 mg	カルシウム	306 mg

※3月の給食は2回しか無いため、人気メニューを取り入れました。そのためエネルギーが高いです。

※毎回同じ食品を残す人は、特定の栄養が不足がちになる傾向があります。
これさえ食べれば大丈夫という食品はありません。
色々な種類の食品を残さず食べ、栄養バランスを整えましょう。

※牛乳は毎日1本付きます。エネルギー量とカルシウム量は、牛乳の分を含んでいます。

☆ 今月の給食の栄養価について ☆

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)	野菜の量 (g)
今月の平均	873	30.1	26.0 (26.8%)	310	6.4	2.8	160
基準	830	25.0～41.0	摂取目標 [※] の25～30%	380	3.2	3.0g未満	140

学年末休業時も規則正しい生活を！

体内時計のリズムを大切に「早寝、早起き、朝ごはん」

私たちの体は、日中は交感神経が強く働いて活動しやすいようになっています。そして、夜間は副交感神経の働きが強くなり、体を休めるように作用します。このため、夜にエネルギーをたくさんとり過ぎると、余分なエネルギーは脂肪として体に蓄積されます。このような生活を続けていると、肥満などの生活習慣病になってしまいます。夜型生活の人は早寝・早起き生活に切り替えて、生活リズムを整えましょう。

1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返り、できた□にチェックをつけてみよう。

- 朝ご飯を毎日食べましたか？
- 苦手なものでも食べてみましたか？
- 食事の前に石けんで手を洗いましたか？
- 食事の前後に「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましたか？
- 間食をとり過ぎないようにしましたか？
- 箸（はし）を正しく持って食べましたか？
- 郷土料理について知ることができましたか？
- よくかんで食べましたか？

* いくつチェックできましたか？

できることを増やしていきましょう。

《クイズ》ことわざ編

□に入る言葉は何でしょう？

棚から□□□□

意味：思いがけない幸運がやってくること。

A ぼたもち B ひしもち C くさもち

棚の上からぼたもちが落ちてくるように、予想外の幸運がやってくることのたとえです。

ぼたもちは、春の彼岸（春分の日の前後3日間ずつの合計7日間）に供えるもちです。

クイズの答え：A. ぼたもち