

給食だより

1年間を振り返ろう！

今年度も残すところあと1か月。みなさんは1年間、給食を通じて様々なことを学んできました。給食を食べて心も体も大きく成長していることと想います。下の7項目を意識することができたでしょうか？確認してみよう！



令和5年 3月号

北海道兩屯高等養護学校

3月の重点マナー

「1年間を振り返る」



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）

カロリー（熱量） 813kcal / 810kcal

たんぱく質 33.0g / 35.5g

脂質 28.1g / 18.2~27.3g

食塩 3.1g / 2.4g

学校ホームページに給食の

ページがあります。毎月の給

食だよりや生徒の様子をのせ

た syokustagram(ブログ)

もありますので是非ご覧ください。

www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166



① バランスのよい食事の大切さがわかりましたか？



⇒生きる上で食事は欠かせません。食事のバランスが崩れると、疲れやすい体になり、心が乱れます。バランスの良い食事を心掛けましょう。

⑤ 給食は多くの人の手によって

支えられていることを知ることができましたか？



⇒給食に限らず、食事が皆さんの手元に届くまでには多くの人が関わっています。その人たちに感謝の気持ちを持って食することが大切です。



② 手洗い、エフロン・三角巾をつけるなど

健康や衛生面に気をつけることができましたか？

⇒白頭巾から健康や衛生面を意識した行動をする、より美味しく健康的な食事をするができます。また健康・衛生面は卒業後の生活や仕事に大きく関わることです。



⑥ 世界や自分たちの住む地域に響く

ら伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？

⇒10月には「北海道を食べつくそう！」で北海道の郷土料理やご当地グルメを食べました。私たちの住んでいる北海道の魅力を改めて知るきっかけになったのでは！？

⑦ 卒業後に向け望ましい食事の仕方や生活習慣を理解することはできましたか？

⇒今年度は毎月1回「おにぎりプロジェクト」で卒業後望ましい食生活を送るためにおにぎりを握る技術を身に付け、SDGsや衛生管理、世界情勢など様々な知識を身に付けました。



③ 正しい食事のマナーを知り、実践することを日々意識することができましたか？

⇒正しい食事のマナーを知る・守ることは、自分のためだけではなく一緒に食べる人が気持ちよく食事をするができるように、相手への気遣いの意味もあります。



④ 学校給食は様々な食品が使われていることを知り食品や料理の名前がわかりましたか？

⇒食材や料理名を意識して食べること、今何を食べているか考えて食べることは大切なことです。



6日(月) ・チャーハン ・もずくスープ ・海鮮大焼売 ・ツナ和え 700 kcal	7日(火) ・野菜醤油ラーメン ・揚げ餃子 ・ココアドッグ 792 kcal	8日(水) ・鶏ごぼうピラフ ・コンソメスープ ・鶏の照り焼き ・小松菜サラダ 806 kcal	2日(木) 卒業祝い膳 1344 kcal	3日(金) 卒業式 ・五目うどん ・しらす和え ・プリン 615 kcal
13日(月) ・枝豆とじゃこのごはん ・みそ汁 ・ちくわのチーズ揚げ ・ひじきの煮物 673 kcal	14日(火) ・味噌ラーメン ・揚げ焼売 ・焼きプリンタルト 873 kcal	15日(水) ・おかかおにぎり(のり) ・みそ汁 ・ほっけの ごま味噌焼き ・ふきの煮物 710 kcal	16日(木) ・ミートソーススパゲティ ・サイコロサラダ ・フルーツ白玉 845 kcal	17日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・大根と豚肉のピリ辛炒め ・ピーナッツ和え 690 kcal
20日(月) お休み	21日(火) 春分の日	22日(水) ・ごはん ・水餃子スープ ・油淋鶏 ・中華サラダ 920 kcal	23日(木) ・きのこ卵とじうどん ・キャベツと鶏肉の ごま味噌和え ・ヨーグルト 675 kcal	24日(金) 終業式 ・カレーライス ・ほうれん草サラダ ・プリン 891 kcal

※使用食材や献立が変更になる場合があります。