

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思います。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！

① バランスのよい食事の大切さが分かりましたか？



⇒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。

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分かりましたか？

⇒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。



② 手洗い、エフロン・三角巾を着けるなど健康や衛生面に気を付けることができましたか？

⇒日頃から健康や衛生面を意識した行動をすると、より美味しく健康的な食事を作ることができます。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。



⑤ 給食は多くの人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に関わっています。その人たちに感謝の気持ちをもって食べることが大切です。



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。



⑥ 世界や自分たちの住む地域に昔か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「世界を知ろう！食べよう！」で世界の料理を食べました。世界には見たことも聞いたこともない料理がたくさんありましたね。食べるまでドキドキしていた人もいたのでは！？



⑦ 卒業後に向き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？

⇒今年度も毎月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。



1日(金)

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・肉じゃが
- ・しらす和え

717 kcal

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
・青菜ごはん ・みそ汁 ・厚揚げのそぼろ煮 ・おかか和え 684 kcal	 卒業生 リクエストメニュー 875 kcal	 卒業生 リクエストメニュー 873 kcal	 卒業祝い膳 1335 kcal	・わかめうどん ・お浸し ・ゼリー 505 kcal
11日(月) 備蓄食体験	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
・麻婆豆腐丼 ・みそ汁 ・のり和え ○備え餅(学校備蓄食) 874 kcal	・塩ラーメン ・揚げ餃子 ・オレンジ 769 kcal	・ごはん ・クラムチャウダー ・ほたてフライ ・ツナサラダ 989 kcal	・チリコンカンスパゲティ ・コールスロー ・ココアババロア 823 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・大根と豚肉のピリ辛炒め ・ごま味噌和え 683 kcal
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
・おかかおにぎり(のり) ・みそ汁 ・焼き魚 (ソイ醤油みりん漬) ・ひじきの煮物 651 kcal	・醤油ラーメン ・春巻き ・黄桃 740 kcal		・親子うどん ・野菜のピリ辛和え ・焼きプリンタルト 688 kcal	・カレーライス ・ブロッコリーサラダ ・ゼリー 809 kcal

※使用食材や献立が変更になる場合があります。
※今月の給食だよりは裏面もあります。

令和6年 3月号
北海道兩屯高等養護学校

3月の重点マナー
ねんかん ふ かえ
「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) 801kcal / 820kcal
たんぱく質 32.3g / 26.6~41.0g
脂質 26.7g / 18.2~27.3g
食塩 3.5g / 2.5g

学校ホームページに食育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御覧ください。



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