

給食だより

1年間を振り返ろう！

令和7年 3月号
北海道兩電高等養護学校

3月の重点マナー
ねかん 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） 810kcal / 820kcal
たんぱく質 33.0g / 26.6～41.0g
脂質 29.3g / 18.2～27.3g
食塩 4.3g / 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



みなさんはこの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行うことができます。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が関わっています。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、自分のためだけでなく一緒に食べる人が気持ちよく食事を行うことができるように、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？

⇒7月には「パリオリンピック～世界を知ろう！食べよう！」で世界の料理を食べました。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 卒業後に向け望ましい食事の仕方や生活習慣を理解することができましたか？

⇒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と、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。

また、「縦割り給食」では学科ごとにメンバーをシャッフルして、普段あまり関わらない先輩・後輩や先生と一緒に給食を食べ、コミュニケーション能力を養いました。はじめは緊張していた人も慣れてくるとたくさんお話しできていましたね！



3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）卒業式
ぞつぎょうせい 卒業生 リクエストメニュー 915 kcal	・塩ラーメン ・豆腐ナゲット ・オレンジ 744 kcal	ぞつぎょうせい 卒業生 リクエストメニュー 1061 kcal	ぞつぎょうせい 卒業生 卒業祝い膳 1330 kcal	・かきたまうどん ・ごま和え ・ゼリー 539 kcal
10日（月）	11日（火）	12日（水）縦割り給食	13日（木）	14日（金）
・ツナバターごはん ・みそ汁 ・焼き魚（ほっけ） ・煮浸し 753 kcal	・丸パン（くるみ会） ・コンソメスープ ・鶏の照り焼き ・小松菜サラダ 682 kcal	・麻婆豆腐丼 ・みそ汁 ・のり和え ・レモンタルト 870 kcal	・すき焼き風うどん ・桜えび和え ・キウイフルーツ 732 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・大根と豚肉のピリ辛炒め ・ツナ和え 659 kcal
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）終業式
・ごはん ・みそ汁 ・サムギョプサル ・しらす和え 909 kcal	・醤油ラーメン ・春巻き ・スライスパン 733 kcal	・おかかおにぎり（のり） ・みそ汁 ・ちくわの磯辺揚げ ・切り干し大根の煮物 673 kcal	・ミートソーススパゲティ ・ひじきの和風サラダ ・オレンジ 678 kcal	・カレーライス ・ブロッコリーサラダ ・ゼリー 871 kcal

※使用食材や献立が変更になる場合があります。