

3月 給食だより



現代社会では子供の肥満が問題になっています。また、子供の頃に肥満だと、大人になっても肥満であることが多いといわれています。肥満は多くの生活習慣病の源ともいえます。子供のうちから適切な生活習慣を身に付け、肥満を予防しましょう。



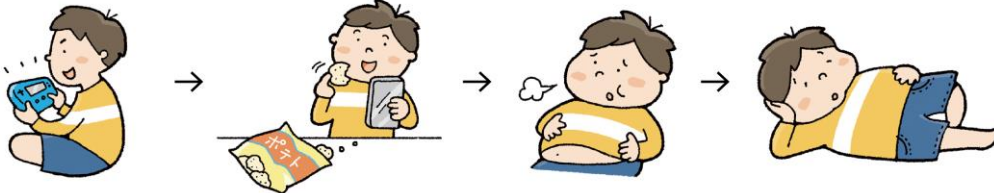
悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少

ながら食べをする

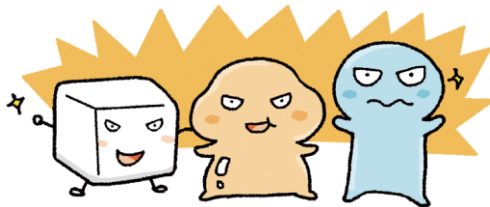
太る

動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環から抜け出しましょう。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

給食では…

なるべく揚げ物の料理を減らしてスチームコンベクションで焼いたり蒸したりしてヘルシーに仕上げています。

また、味付けにも工夫しています。かつおだし・昆布だし・鶏ガラ・豚ガラなどでしっかりだしをとり、うまみのある料理に仕上げています。料理の組み合わせによってバランスよくしっかり味をつけるものもあれば、素材の味を感じられる優しい味にするなどメリハリをつけて味付けしています。



今年度も給食運営へのご理解とご協力ありがとうございました。

行事食や郷土料理、世界の料理など子供たちが喜ぶ姿を思い浮かべながら様々なメニューを考えました。好き嫌いがある子が「給食で食べることができた」と報告してくれたり「毎日の給食が楽しみ」と言ってくれたり、みなさん喜んで給食を食べてくれて、栄養士・調理員一同とても嬉しい気持ちでいっぱいです。

3月の給食のお知らせ

19日（水）は手作りお弁当給食です。

調理員と栄養士が力を合わせて、きれいに盛り付けます。

【6年生からリクエストされたものが入っています】

・からあげ ・ポテトサラダ ・りんごジュース

→詳細は献立表をご覧ください♪



3月21日(金)は6年生最後の給食になります。

6年間たくさん給食を食べてくれてありがとうございました。



最後に楽しい思い出を子供たちに作りたいという提案が実り、バイキング給食を実施することになりました。

▼内容は献立表②に記載されています。

※食べ過ぎている場合はストップをかけさせていただきますのでご了承ください。

