



3月食育たより



令和4年3月号
佐久市
学校給食北部センター

日足が伸びて、夕方になってまだいぶ明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられ、心がうきうきしてきます。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と温かい日を交互にくり返し、春は確実に近づいてきています。3月は1年の学びの締めくくりです。体調管理に気をつけ、ぜひ有終の美を飾ってください。

1年間をふり返ってみましょう

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはしっかりできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をきちんとできましたか？
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか？ 	<input type="checkbox"/> はしを正しくもって使うことができましたか？
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか？
<input type="checkbox"/> 給食のきまりを守って協力し合い楽しい給食時間にできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、好き嫌いなく食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて食べることができましたか？

春休みもしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」!

朝ごはんの役割

1日3食、しっかり食事をすることは健康づくりの基本です。中でも朝ごはんは1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源となります。春休み中も朝は時間にきちんと起きて、しっかり朝ごはんを食べてよい生活リズムで過ごしましょう。新しい学校や学年で、よいスタートが切れるようにがんばりましょう。



菜の花を食べて体から春に!

菜の花は花のつぼみを食べる早春の野菜。苦味が少しありますが、含まれる栄養素の種類が多く、また豊富なことでも知られます。菜の花を食べて元気に春を迎えましょう。

ビタミンC
たっぷり!

食物せんいで
おなかすっきり!

健全な発育に
欠かせない葉酸!



カロテン
(ビタミンA)、
ビタミンB群も
たっぷり!

カルシウムや
鉄などのミネラルも
いっぱい!

給食では、菜花(かき菜)をサラダにいただきます。(11日)



1年間 ありがとうございます

今年度の給食は3月18日で終了いたします。保護者の皆様、先生方、地域の皆様など多くの方がたのご理解ご協力をいただき無事終了できますことを感謝申し上げます。

子どもたちの健やかな成長を願い、また給食を通じていろいろな味との出会いや食の体験を積み重ねてもらえるよう給食を実施して参りました。来年度も食品や調理過程の安全に最新の注意を払いながらおいしい給食を提供できるよう努めていきます。

1年間本当にありがとうございました。





予定献立表



今月の給食目標
「食生活の反省をしよう」



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!



令和4年3月1日
佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名		赤の仲間		みどりの仲間		黄色の仲間		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	一口メモ
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる						
				<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 芋 砂糖	<6群> 油脂類					
1	火	丸パン	ハンバーグ 玉ねぎソースかけ 青ばつマリネ 米粉のシチュー	○	○	○	○	○	○	733	908			春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年のめくくりの月になります。この1年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことができたか。新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。
2	水	ひな祭り 献立 ちらしずし	焼き魚(さわら塩こうじづけ) いそかサラダ すまし汁 ひなまつりゼリー	○	○	○	○	○	○	612	747			1年間ありがとう
3	木	コッペパン	ペンネとウィンナーのソテー すくすくサラダ 切干大根のスープ	○	○	○	○	○	○	616	753			
4	金	ごはん	ししゃもの南蛮づけ(1人2尾) 春雨サラダ とん汁 くだもの(でこぼん)	○	○	○	○	○	○	635	777			「でこ」は、突き出ているという意味で、「でこぼこ」の「でこ」のことです。頭の突き出ている「きよみぼんかん」で「でこぼん」です。うす皮ごと食べられます。
7	月	佐久の日献立 ごはん	佐久の日丼の具 じゃことわかめのサラダ あつあげのみそ汁	○	○	○	○	○	○	624	758			さく 市民の日献立 サクキュー(3・9) 佐久の魅力再発見
8	火	コッペパン	チキンパルサミコンソテー 糸寒天のサラダ ポークビーンズ	○	○	○	○	○	○	647	785			佐久市産 地域食材
9	水	ごはん	さけのピリッと焼き 鉄骨サラダ 根菜のごま汁	○	○	○	○	○	○	654	792			食べずぎりはありませんか?
10	木	ソフト ラーメン	いかの香り焼き おおかあえ マーボーどうふ汁	○	○	○	○	○	○	564	663			前には 食べた 1100g... 味覚も 成長しています!
11	金	卒業祝い献立 お茶碗 (ごま塩)	エビフライ(小1尾・中2尾) 菜の花のツナあえ すまし汁 くだもの(いちご)(1人2個)	○	○	○	○	○	○	587	732			卒業祝い献立
14	月	ごはん	元気が出るレバー なめたけあえ こおりどうふのみそ汁	○	○	○	○	○	○	625	756			中学3年生のみなさんは、小学校1年生の時から9年間食べてきた学校給食ともこれでお別れです。日々の給食の中には苦手な味、初めて食べる味もあったことだと思います。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか?食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることに繋がります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってください。
15	火	コッペパン	オムレットマトソース かいそうサラダ ABCバスタースープ ミルメーク(コーヒー)	○	○	○	○	○	○	587	708			
16	水	ごはん	ぶたにくの具 しゃきしゃきポテトサラダ 大根のみそ汁	○	○	○	○	○	○	610	742			
17	木	コッペパン	とりにくのオープン焼き コーンサラダ 春雨スープ	○	○	○	○	○	○	575	717			ど平器 おめでどう ございます
18	金	ごはん	ごまいりこ ふくじんづけあえ ビーンズカレー	○	○	○	○	○	○	589	725			

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギーkcal	たんぱく質%	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g
小学校基準値	650	13~20%	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0未満
3月小学校平均値	618	18%	27.6	29%	19.7	375	2.8	471	0.57	33	6.1
中学校基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
3月中学校平均値	752	17%	32.5	27%	22.5	405	3.4	547	0.7	6.4	40

★三月九日は佐久(さく)の日~佐久市民の日~ 給食では3月7日に出ます 佐久の日丼をたべよう!

佐久の日は市民のみなさんが佐久市の魅力を再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持ち、市民同士の一体感を育みながら佐久市をさらに盛り上げていくことを考える日です。

佐久市は魅力あるおいしい食べものがたくさんあります。そこで給食でも「佐久市民の日」にちなんだ限定メニュー「佐久の日丼」が学校給食用に考案され、佐久市の特徴ある3種類のみもと矢島のしみ豆腐を使って肉丼にしました。隠し味に、白田でとれたブルーベリージャムも入っています。

佐久の目丼を味わおう!



給食用のオリジナルレシピ ~佐久市の味、ふるさとの魅力再発見~

- 【佐久の日丼の特徴】
- ① 主な材料は豚肉、玉ねぎ、矢島しみ豆腐、玉ねぎ、長ネギ、しらたきです。イメージは焼肉丼。
 - ② 凍り豆腐は矢島地区(浅科)で作られる天然の凍り豆腐です。佐久地方では昔から「矢島(やしま)のしみ豆腐」とよばれ、超有名です。
※生産者が高齢化し、また、地球温暖化で冬が昔ほど寒くなってきたので生産量が減ってきていますが、後世に残したい佐久の味です。
 - ③ 調味料が佐久の味を盛り込んでいます。安養寺(あんよ)じみそ(旧佐久市)、雁(かん)いみそ(望月)、フルーン(白田)をつけています。