

## 入学・進級おめでとう!



新しい学年、クラスで迎える新年度の始まりです。みなさんの中学校生活が充実した3年間にできるように、給食では、おいしく栄養バランスのよい食事、みなさんの健康と成長を応援します。



### 給食の内容や栄養

給食の時間は、食べるだけではなく、食べることにしかかわることを学ぶ場として過ごしましょう。家の食事でも1日3食、栄養バランスを考えて食べるように心がけましょう。

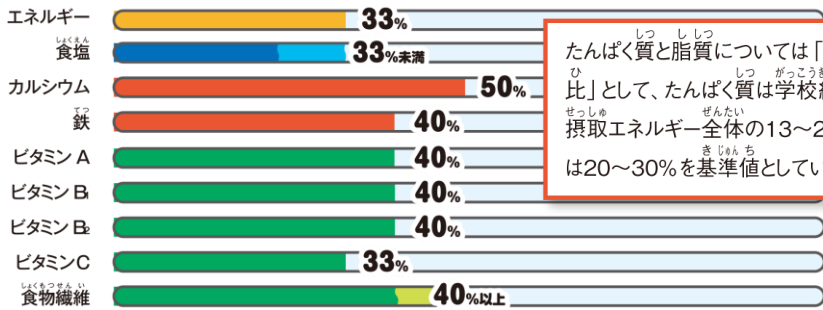
おかず  
2~3品

ごはん 週4回  
パン 週1回



牛乳  
毎日

### 1日に必要な栄養量のうち、給食で摂取できる割合



たんぱく質と脂質については「エネルギー比」として、たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%、脂質は20~30%を基準値としています。

### 給食を通して学ぶこと

伝統的な食文化



感謝の心



食品の生産・流通



栄養バランス



食事の楽しさ



望ましい食習慣



勤労の大切さ



### 4月の献立テーマ

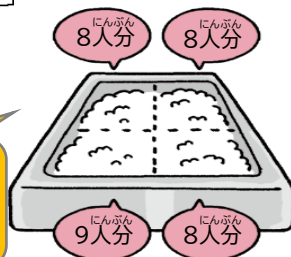
協力して給食の準備をしましょう



給食当番以外の人は、机の上を片付けて、手を洗い、自分の席に着きましょう。

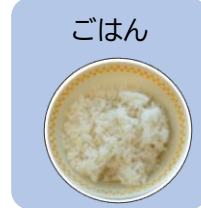
- 給食当番は、給食時間が始まったら、すぐに手洗いと身支度をして、配膳にとりかかりましょう。
- 均等に分けられるように、全体量から目安をつけて盛り付けましょう。

33人クラスの場合



1食分のめやす

ごはん



汁もの



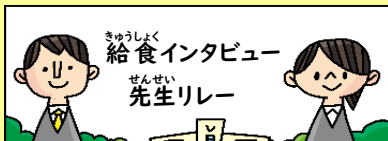
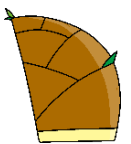
### 4月の献立テーマ

春いっぱいメニュー



給食では、月ごとのテーマに沿って献立を立てています。

今月の給食には、春にとれる食べ物を使ったメニューがたくさん登場します。



今日は港中・清野未来先生に聞きました。

- Q 印象に残っている給食は何ですか? A 鶏肉の照り焼きとブロッコリー。筋トレが好きなので、筋肉が喜ぶメニューで嬉しかった。
- Q 食べることで心がけていることは? A 野菜から食べています。血糖値の急上昇を抑えてくれるので、眠気予防にもなります。
- Q 入学したばかりの1年生に、給食のアドバイスを!
- A メニューを考える人、作る人、食材を育てる人たちにも感謝して、たくさん食べよう!よく食べる君たちがステキです😊



### みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」はA班24日(木)・B班25日(金)です。

三重県産の食べ物は、米、牛乳のほかに下記の通りです。

- かつおの香味あげ ... 米粉
- 豚もやし炒め ... 豚肉、緑豆もやし
- かきたま汁 ... 椎茸、豆腐、小松菜、卵