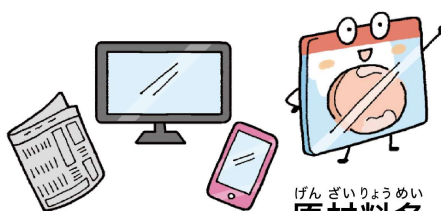


3月 給食だより



テレビ、新聞、インターネットなどの情報のよしあしを判断してうまく活用する力をメディアリテラシーといいます。食情報の中には、食品を売るためや、視聴率や購読部数を上げるためのものもあります。情報を読み解く力を身につけることが大切です。



食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。



加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)
 原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
 内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載
 保存方法／要冷蔵(10℃以下)
 製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。



ひな祭りの行事食



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴったりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



インターネットの情報



体によい?

体に悪い?

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



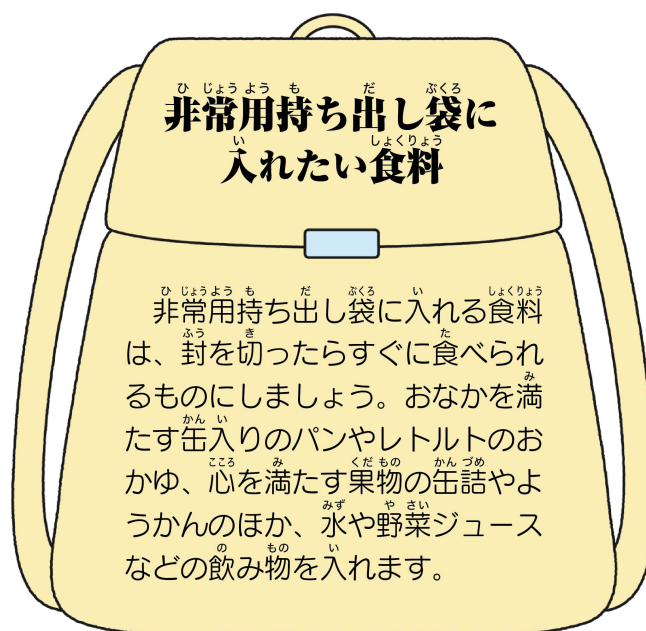
ネットの拡散

むやみに情報を拡散するとうその情報を世界に広めてしまう可能性があります。気をつけましょう。



非常用持ち出し袋に入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらすぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかゆ、心を満たす果物の缶詰やうかんのほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。



家庭数

3月給食予定献立表

東国分爽風学園
市川市立菅谷小学校

日	曜日	こんだて		あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの		
		しゅしよくおかず（主菜）デザート	おかず（副菜）ぎゅうにゅう								
3月		ごもくちらしずし	さばぶし あぶらあげ たまご	あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	555 kcal
		しろみざかなのさいきょうやき	たら みそ							たんぱく質	22.3 g
		いそかえ	のり							脂質	16.1 g
		ももゼリー								食塩相当量	2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
4火		ごはん		あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	608 kcal
		スタミナなっとう	とり なっとう かつおぶし							たんぱく質	31.5 g
		ぎせいどうふ	とり とうふ たまご							脂質	20.3 g
		ぶたにくとごぼうのうまに	ぶた さつまあげ さばぶし							食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
5水		むぎごはん		あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	634 kcal
		ピピンパとのぐ	ぶた とり だいず							たんぱく質	23.8 g
		わかめスープ	わかめ とうふ							脂質	23.7 g
		チーズハットグ	とうにゅう チーズ							食塩相当量	2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
6木		さんしよくそばろごはん	とり たまご	あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	551 kcal
		じゃごサラダ	ちりめんじゃこ							たんぱく質	23.9 g
		こんさいじる	とうふ さばぶし みそ							脂質	15.4 g
		りんごゼリー	アガー							食塩相当量	2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
7金		ごはん		あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	621 kcal
		ひじきはるまき	ひじき とり ぶた							たんぱく質	21.7 g
		とうみょうのちゅうかあえ	ハム							脂質	24.5 g
		ニうたまスープ	たまご わかめ							食塩相当量	2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
10月		キャロットピラフ	とり	あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	523 kcal
		フィッシュサラダ	ます							たんぱく質	25.0 g
		やさいスープ	ぶた							脂質	15.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							食塩相当量	2.1 g
11火		おかかおにぎり	かつおぶしのり	あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	585 kcal
		とんじる	ぶた あぶらあげ とうふ さばぶし みそ							たんぱく質	25.9 g
		かんパン								脂質	13.4 g
		ヨーグルト	ヨーグルト							食塩相当量	2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
12水		むぎごはん		あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	621 kcal
		ドライカレー	だいず とり ぶた							たんぱく質	19.8 g
		ひじきのマリネ	ハム ひじき							脂質	19.9 g
		フルーツポンチ								食塩相当量	2.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
13木		しらすわかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	570 kcal
		さばのこうみやき	さば							たんぱく質	27.5 g
		ごぼうサラダ	ハム							脂質	21.6 g
		けんちんじる	ぶた とうふ さばぶし							食塩相当量	2.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
14金		ごはん		あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	632 kcal
		ヤンニョムチキン	とり							たんぱく質	24.5 g
		チョレギサラダ	のり							脂質	24.1 g
		トック	とり たまご							食塩相当量	2.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								

日	曜日	こんだて		あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの		
		しゅしよくおかず（主菜）デザート	おかず（副菜）ぎゅうにゅう								
17月		セルフオムライス	とり	あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	545 kcal
		セルフオムライスのたまご	スクランブルエッグ							たんぱく質	19.0 g
		ケチャップ								脂質	12.5 g
		ABCスープ	ベーコン							食塩相当量	1.9 g
		てづくりチョコプリン	アガー とうにゅう								
		ジョア	ココア さとう	あか赤	ち血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	545 kcal
										たんぱく質	19.0 g
										脂質	12.5 g
										食塩相当量	1.9 g

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県産のお米を使用しておりますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月につきましては、会津産のお米を学校給食で使用します。

ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いします。

【問い合わせ先】保健体育課 給食第一グループ 電話：047-383-9342

栄養価の3月平均値

エネルギー	586 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	18.8 g
食塩相当量	2.2 g

1年間の食生活をふりかえろう

総まとめ

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

☐朝食を毎日とった

☐規則正しい時間に食事をした

☐肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

☐塩分・脂質・糖分のとりすぎに気を付けた

☐栄養バランスのよい食事を心がけた

☐食品表示を見るように心がけた

☐地域の食材や食文化について理解した

