



# 3月給食たより



令和4年 3月号  
那珂川町学校給食センター

今年度も残すところ、あとひと月になりました。コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間ですが、ルールを守って残りの日々を大切に、楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

3月は卒業や進級に向けた1年間のまとめの月です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康について考えてみましょう。

## 食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、日ごろの食生活を振り返ってみましょう。口の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

<p><b>食生活を振り返って</b></p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>	<p>感謝の気持ちをもってなるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> <p>少なめ    ふつう    大盛り</p>	<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

## 春休みの食生活を考えよう

春休みは家庭での食事の時間が増え、外食やコンビニを利用する機会もあると思います。自分で食べるものを選ぶ時にはどのようなことを考えればよいのか、ポイントを覚えておきましょう。

### ○ 栄養バランスを考える

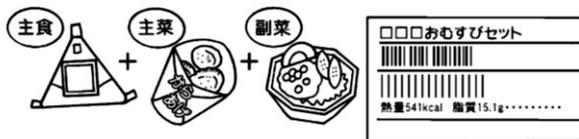
主食・主菜・副菜がとれるように食品を選びます。まず食事の中心となる主食（ごはん・パン・麺）を選び、おかずとなる主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・いも・海藻）を組み合わせます。

積極的にとりたい食品



### ○ 表示をチェックする

食品についている表示からエネルギー量やたんぱく質、脂質、塩分、食品添加物（保存料や着色料）などが確認できます。いろいろな食品を組み合わせるとエネルギー量が多すぎてしまうこともあるので参考にしましょう。



## 那珂川町産とちぎ和牛献立 第2弾

3月1日（火）の給食は、那珂川町産とちぎ和牛献立です。

霜降りの風味豊かなとちぎ和牛をぜいたくに50キロ使用します。ゴロっと大きくカットしたとちぎ和牛で「ごちそうビーフシチュー」を作ります。

とちぎ和牛とは、栃木県内の指定された生産農家が大切に育てている和牛ブランドのことを指します。今年度2回目も那珂川町産のとちぎ和牛をJAなす南和牛部会 那珂川牛振興対策事業のひとつとして無償で提供していただきます。

お楽しみに！！

