

3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます



3年生の皆さん、いよいよ卒業が間近となりましたね。4月からの新しいスタートに向けて期待と不安でいっぱいなのでしょう。

卒業後は給食がなくなる人がほとんどだと思います。これからはお昼ごはんも自分で選ぶ機会が増えます。お昼ごはんを選ぶ時、「何を食べたいか」だけではなく、「何を食べたら自分の健康に良いか」を考えて選ぶようになってほしいと思います。

また、日本人は中学校卒業と同時にカルシウムの摂取量がぐっと減るというデータがあります。それは、給食がなくなる事でお昼に牛乳を飲まなくなってしまうからです。成長期のみなさんは、丈夫な骨を作るためにまだまだ多くのカルシウムが必要です。卒業しても1日2本を目標に牛乳を飲み続けて下さい。

これからの長い人生で健康は何よりも大切な財産です。いつまでも健康でいきいきと過ごすために、自分の「食」を大切にして下さい。

3年生の給食は3月10日（月）が最後になります。卒業をお祝いして給食室で赤飯を炊きます。また、出世魚として縁起がよい「ぶりの照り焼き」が出ます。中学校最後の給食を味わって食べて下さいね。

卒業しても
栄養バランスの
整った昼食を
心がけてね。



かしこく食べよう！

～人の食べ方には3つの食べ方があると
言われています。皆さんの食べ方は
どれにあてはまりますか？～

1. 腹で食べる



おなかに食べ物が入ればよい、何でも詰め込んでおなかがいっぱいになればよいという食べ方

炭水化物(カップ麺・パン)や菓子類が多くなり、エネルギーはオーバーしても、たんぱく質やビタミン・ミネラルが不足しがちです。

2. 口で食べる



自分の好きなおかず、好きな味ばかり選ぶ食べ方

口当たりの良いパン、ケーキなどの菓子類や、肉料理・揚げ物に偏り、エネルギーはオーバーしてもビタミン、ミネラルが不足しがちです。

3. 頭で食べる



食べ物に感謝し、栄養バランスを考えて苦手なものでも、がんばって食べようとする食べ方

給食を残さず食べている人がお手本です。これからも健康に過ごすために、何をどれだけ食べればよいか考えて食事をするようにしましょう。

レシピ紹介

「りんごとくるみの米粉ケーキ」



材料《6個分》

りんご	小1個
くるみ(ダイス)	30g
米粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
マーガリン	60g
砂糖	60g
牛乳	60cc
卵	L1個
マフィンカップ	6枚
も	

《作り方》

- ①りんごは良く洗い、種をとって5mm厚さのいちよう切りにする。
- ②米粉、ベーキングパウダーはよく混ぜておく。
- ③マーガリンは室温に戻し、砂糖、とき卵を加えてよく混ぜる。
- ④③に牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤④に②の粉類と①のりんご、くるみを加えてさっくり混ぜる。
- ⑤マフィンカップに分け入れ、170℃のオーブンで20分位焼く。

※りんごは皮をむいて使っても良いですが、皮をつけたまま使って