

# 令和2年3月 昭和薬科大学附属中学校

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります

※23日～27日の献立につきましては、後日更新いたします



株式会社 オーディフ

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

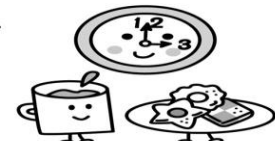
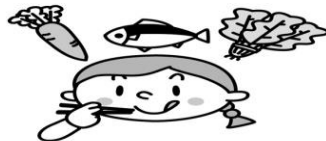
	月 16日	火 17日	水 18日	木 19日	金 20日
こんだて	ナムルドレッシング マーボー豆腐 きびご飯 温ナムル	牛乳 コロッケ 麦ごはん 筑前煮	豚肉とピーマンの炒め 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ごはん 白菜スープ	牛乳 魚の天ぷら クファージュシー 沖縄風みそ汁	春分の日
あか	牛乳, 絹ごし豆腐, 大豆タンパク, 豚ひき肉, 木綿豆腐	かつお節, 牛乳, 鶏もも肉	ベーコン, 牛乳, 鶏もも肉	かつお節, チョップドラッチポーク, ほき, 牛乳, 豚肉, 白かまぼこ	
き	精白米, かたくり粉, ごま油, なたね油	精白米, なたね油, 押し麦	精白米, かたくり粉, なたね油	なたね油, 小麦粉, 精白米	
みどり	キャベツ, こまつな, たけのこ, たまねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ	オレンジ, こんにゃく, にんじん, しいたけ	しめじ, にんじん, はくさい, ピーマン, もやし, 黄ピーマン, 赤ピーマン	にんじん, しいたけ, 大根	

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。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も考えてみましょう。



1年間を振り返ってみましょう。  
できていたら、( ) に○を書きましょう。

( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )



## いい「ウンチ」出ていますか？

皆さんは、どんなウンチが出ていますか？

いいウンチはバナナのような形をしていて、あまり力まなくても、するんと出るのが特徴で、おなかの健康の目じるしともいえます。いいウンチをつくるには、野菜や海藻、豆、きのこなどの食物繊維を多く含む食品を食べること、水分をとること、適度に運動をすること、そしてストレスをためないことがポイントです。



## 東西で違う!?

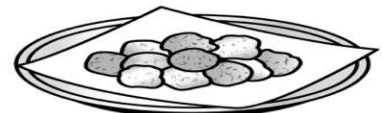
## ひなあられ



ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



関東風ひなあられ



関西風ひなあられ