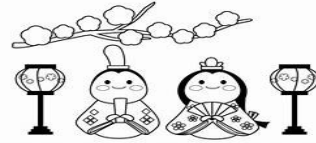


令和2年3月

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
 ※食材産地表は変更ございません



株式会社 オーティフ

食品群	体内ではたらく
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	火	水	木	金
---	---	---	---	---

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。

() () () () ()



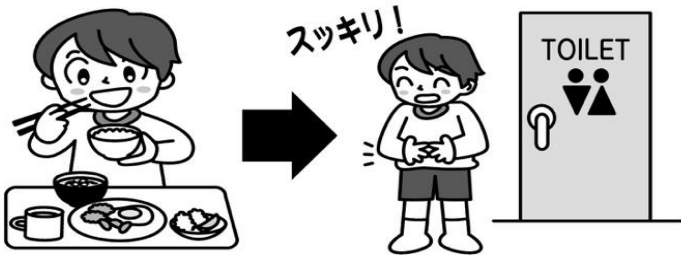
	23日	24日	25日	26日	27日
こんだて	果物(りんご) 三色丼(麦ごはん) かぼちゃのみそ汁	人参の卵とじ チキンの照り焼き ごはん キャベツとじゃがいものみそ汁	手作りかき揚げ 肉みそごぼう丼(ごはん) ゆし豆腐	ブロッコリーソテー 手作りミートローフ ごはん かぼちゃのクリーム煮	五目厚焼き卵 大根と厚揚げの煮物 麦ごはん みそ汁
あか	かつお節、鶏卵、牛乳、鶏ひき肉、大豆タンパク	かつお節、牛乳、鶏もも肉、鶏卵	かつお節、チクワ、牛乳、鶏ひき肉、大豆タンパク	ベーコン、牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、生クリーム、豚ひき肉	かつお節、カットわかめ、牛乳、鶏もも肉、五目厚焼き卵、厚揚げ
き	精白米、なたね油、押し麦	精白米、かたくり粉、じゃがいも、なたね油	精白米、ごま油、なたね油、コーン、小麦粉	精白米、なたね油、小麦粉	精白米、じゃがいも、なたね油、押し麦
みどり	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ	キャベツ、さんとうさい、にんじん、ピーマン、たまねぎ	あお豆、にら、にんじん、たまねぎ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	こまつな、しめじ、にんじん、乾しいたけ、大根

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。

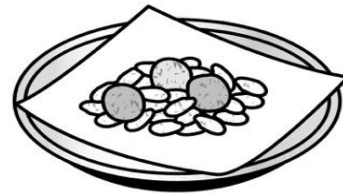


東西で違う!?

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