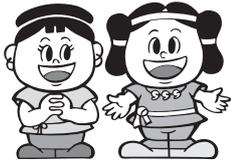


中学校

給食だより

春日市教育委員会
令和8年3月



1年間の食生活を振り返ってみよう!

今年度もあと少しになりました。みなさんは、学校や家庭でどのような食生活を送っていましたか？
1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身で振り返ってみましょう！

次の10項目に○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

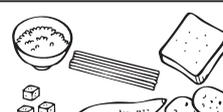
①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は、時間を決 めて食べ、食べす ぎなかった 	④3つのグループの 食品をバランスよ く食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分 の多い菓子などは 少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

△や×があった人は、来年度の目標にして、頑張らしましょう!

成長期のみなさんが健康で元気に毎日過ごすためには、いろいろな食品をバランスよく組み合わせるとすることが大切です。しかし、家庭での食生活では、つい好きなものばかり食べてしまっていないですか？
小学校で学んだ**赤・黄・緑**の3つの食品群をさらに詳しく分けたものが、「**6つの基礎食品群**」です。みなさん、覚えていますか？

6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないよう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

1群 筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富 	2群 骨や歯をつくる カルシウムが豊富 	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富 
4群 病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富 	5群 体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富 	6群 効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富 

こんな食生活をしている人
過不足注意報発令中!



こんな食生活
していないかな?

野菜は少ない!
ほんで食べてないよ



**3群・4群
不足
注意報!**

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物せんいが含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

から揚げやコロッケ大好き!
いっぱい食べているよ



**6群
とりすぎ
注意報!**

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満や生活習慣病を引き起こす可能性があります。適量を心がけましょう。

♪ 健康レシピ ♪

小松菜は抗酸化作用のあるβ-カロテンを多く含むので、老化予防に効果的です。また、カルシウムを豊富に含み（170mg/100g）、骨粗しょう症予防のためにも欠かせない食材です。生のしらすの旬は春から初夏にかけてですが、しらす干しは干してあるため、一年中手に入りやすいです。

実は小松菜のカルシウム含有量は、ほうれん草の3倍以上。骨を強くして、ケガをしにくい体を作りましょう。

☆小松菜としらす干しの卵とじ☆

●●材料●● 2人分

小松菜	180g
しらす干し（微乾燥）	20g
卵	2個
だし汁	80ml
A みりん	大さじ1+1/2
うすくち醤油	小さじ2弱

●●作り方●●

- ① 小松菜は長さ3cmに切る。
- ② フライパンにAと小松菜を入れて蓋をし、中火弱で煮る。やわらかくなり、煮汁が少なくなってきたらしらす干しを加えてひと煮し、溶き卵を回し入れる。半熟になったら蓋をしてしばらく蒸らす。

郷土料理【福島県】

「高野豆腐の卵とじ」

豆腐を凍らせ乾燥させて作る高野豆腐は、寒い地方特有の食品です。昔の福島県は冬の寒さが厳しく、新鮮な食材が手に入りづらい時期がありました。そこで活躍したのが、長期保存できる「高野豆腐」です。もともとは精進料理の貴重なタンパク源として、お寺から一般の家庭へと広まっていきました。高野豆腐の卵とじは、厳しい冬を乗り切る知恵と大切な人を高価な卵でもてなしたいという気持ちが詰まった福島県の伝統料理です。

3月の献立

- | | |
|--------|--|
| 3日(火) | 行事食【ひな祭り】
ちらし寿司
えび団子のすまし汁 |
| 6日(金) | 行事食【卒業祝い】
チキンカレー
とんかつ
ムース |
| 11日(水) | 郷土料理【福島県】
高野豆腐の卵とじ |
| 18日(水) | 旬の食べ物【アスパラ】
アスパラアーモンドの
イタリアンサラダ |

ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。