

給食だより

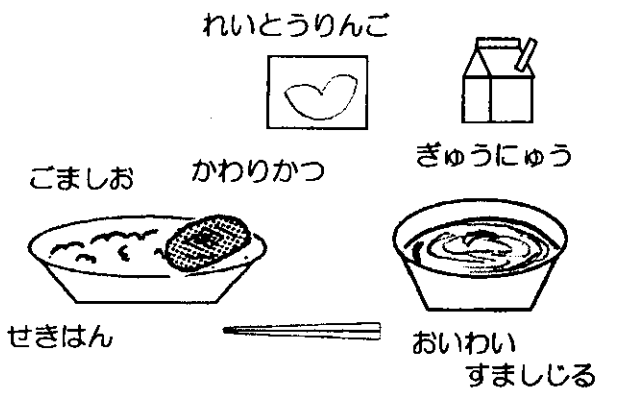
令和3年3月10日
川崎市立土橋小学校

健康は毎日の食生活から

生涯にわたり健康な生活を送るためには、食事の管理はとても大切です。今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。この1年間を振り返り、食生活を見直してみるのもいいですね。

- 3月17日(水)の
自校献立は…
- 赤飯
 - ごま塩
 - 牛乳
 - 変わりカツ
 - お祝いすまし汁
 - 冷凍りんご

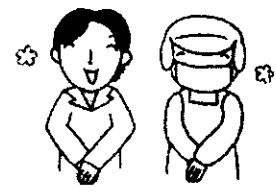
卒業・進級お祝いで、赤飯と、手作りの変わり
とんかつです。「変わりかつ」は、お肉をすりおろ
した玉ねぎや調味料につけ込んでから、パン粉を
つけて揚げます。



献立名	使われている食材・アレルギー情報 (Oは含まれているの意味)・産地情報
赤飯	精白米【神奈川県】 もち米【山形県】 ささげ【岡山県】
ごま塩	黒ごま 塩
牛乳	牛乳【神奈川県】
変わりカツ	豚肉【千葉県】 たまねぎ【北海道】 にんにく【青森県】 油 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 ウスターソース
お祝いすまし汁	とり肉【岩手県】 大根【神奈川県】 にんじん【千葉県】 かまぼこ なると 長ねぎ【埼玉県】 ほうれん草【神奈川県】 けずり節 塩 しょうゆ
冷凍りんご	りんご【山形県】

※産地記載のないものは、普段の給食と同じ予定です。

1年間ありがとうございました！
今年度の給食は、3月18日(木)で終了します。今年度も、本校
の給食の取り組みに、ご理解とご協力をいただきまして、ありが
うございました。また、給食当番児童のエプロン、帽子・袋の洗濯、
アイロンかけのご協力ありがとうございました。



<p>朝ごはんを食べていますか？</p> <p>1日を元気に過ごすためには、朝食の1時間前には起きるようにしましょう。</p>	<p>野菜を十分に食べていますか？</p> <p>からだの調子をよくし、血液を作るのに必要な野菜、果物を十分にとりましょう。</p>
<p>たんぱく質を十分とっていますか？</p> <p>からだを作るもとはたんぱく質です。たんぱく質を多く含む魚、肉、牛乳、卵や、納豆などの大豆製品をしっかりととりましょう。</p>	<p>塩分をとりすぎていませんか？</p> <p>ナトリウムは生きていくために欠かせない栄養素です。しかしとりすぎると高血圧や生活習慣病のリスクを高めるといわれています。</p>
<p>3食きちんと食べていますか？</p> <p>1日3食を規則正しく食べることが大切です。食事を抜くことは、長い間に身体に悪影響を及ぼします。</p>	<p>よくかんで食べていますか？</p> <p>よくかむと脳に刺激を与え、働きもよくなり、太りすぎを防ぎ、消化もよくなります。</p>
<p>運動をしていますか？</p> <p>食べてばかりで運動をしないと、成長しないばかりか太りすぎになり、筋肉も弱くなります。できるだけ外に出て、運動しましょう。</p>	<p>食事は偏っていませんか？</p> <p>好きなものばかり食べていませんか？苦手なものも、ひと口でも食べてみるようにしましょう。</p>

お知らせ

校外学習で中止になった分の給食費を、学年ごとに食材費として使用しました。
※全学年1回分は、自校献立経費、デザート1回分として使用しました。

学年	使用内容
全学年	・3月5日の給食に白桃ゼリーがつきました。
3年	・2月25日、3月4日、3月10日の給食にデザートがつきました。
5年	・3月12日の給食にデザートがつきます。
6年	・家庭科の調理実習の材料費の一部として使用しました。 ・3月17日の給食に焼きのりがつきます。 ・3月9日、3月10日、3月12日、3月18日の給食にデザートがつきます。
支援級	・お楽しみ会の材料費として使用しました。