



令和6年

3月

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

Table with columns: 実施日 (Date), 献立名 (Menu Name), 主な材料 (Main Ingredients), 働き (Work/Preparation), 栄養量 (Nutrition). Rows include items like ごはん牛乳春巻き春雨り辛炒め, そぼろごはん牛乳ほたてフライ, ラーメン牛乳ハッシュドポテト, etc.

3月給食だより

- * 都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
* ㊦の表示は、乳・卵を使用している献立です。
参考にしてください。

Summary table for 3月: 平均栄養量 (Average Nutrition) and 基準栄養量 (Standard Nutrition) for elementary and middle schools.

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう!

Checklist for eating habits: 食事の前に、手をきれいに洗っていますか? (Before eating, are you washing your hands cleanly?), 朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか? (Do you eat breakfast every day without missing it?), よくかんで、味わって食べていますか? (Do you chew well and savor your food?), etc.

「共食」で育む心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果も報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話をしながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

Benefits of shared meals: 規則正しい食生活 (Regular eating habits), 健康的な食生活 (Healthy eating habits), 生活リズム (Life rhythm), 自分が健康だと感じている (Feeling healthy). Includes illustrations of families eating together.

お知らせ
3月4日(月)に使用するほたてフライの「ほたて」は、北海道森町からいただいたものです。楽しみにしていただいね。