



# Lunch NEWS

～早寝・早起き・朝ごはん！ 残さず食べて元気な体！～

令和6年3月号

新潟市教育委員会

日中の柔らかな日差しが、時折春の訪れを感じさせます。早いもので、今年度も残すところあとひと月。残りの日々を大切に、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

## 3月の目標

健康的な食生活を送ることができたか振り返ろう

- 3食きちんと食べた？
- 1食に主食・主菜・副菜をそろえた？
- 肉だけでなく魚も食べた？
- 牛乳・乳製品、果物は食べた？
- 野菜もしっかり食べた？
- おやつや夜食の食べすぎに気を付けた？



スーパーやコンビニで食べ物をいつでも買うことができる今、豊富にある食材から【何をどう選び、どう食べるか】が大切です。中学校を卒業すると、自分で考えて食べる機会も増えてきますが、【自分が食べたもので、自分の体がつくられている】ということ意識して、健康に過ごしてほしいです。

## 令和5年度スクールランチ募集献立を実施しました！



スクールランチの募集献立は、「給食週間」の行事の一つとして実施しています。生徒のみなさんが考えたスクールランチメニューのなかで、各ブロックごとに選ばれた献立を実際に2月16日に提供しました。美味しくておかわりが欲しい！足りない！の声が多くありました。たくさんのご応募、ありがとうございました。

| Aブロック  | Bブロック   | Cブロック   |
|--|---|---|
|  |   |   |
| 木戸中学校 2年生<br>中華盛り合わせ定食   | 柳都中学校 2年生<br>アジアランチ   | 上山中学校 2年生<br>韓国料理ランチ  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>★たまご入りチャーハン</li> <li>★焼き餃子</li> <li>★春雨サラダ</li> <li>★フルーツ杏仁</li> <li>★きゅうりのピリ辛漬け</li> <li>★わかめと豆腐のスープ</li> <li>★牛乳</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>★わかめごはん</li> <li>★酢豚</li> <li>★豆腐のジョン（チヂミ）</li> <li>★キムチ和え</li> <li>★みかん缶</li> <li>★えび入りトムヤンクン</li> <li>★牛乳</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>★米飯</li> <li>★ヤムニョムチキン</li> <li>★もやしのナムル</li> <li>★ブロッコリーとマカロニのサラダ</li> <li>★みかん缶</li> <li>★キムチスープ</li> <li>★牛乳</li> </ul> |