

3月 給食だより

令和7年2月27日 北区立赤羽岩淵中学校

3月の給食目標

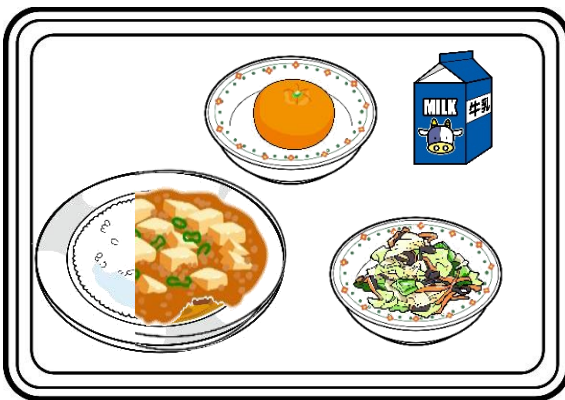
1年間の食生活を振り返ろう

給食時間中に教室をまわっていると、特定の料理がお盆に載っていない生徒を少なからず見かけます。食べない理由として「苦手」のほかに、「気分じゃない」「お腹がすいていない」の声をよく聞きます。給食は、全て食べることで必要な栄養を満たすことができます。

健康な体を作るのは、学校生活の目標の一つであり、これから社会生活を過ごす上で必要不可欠です。少しでも食べる習慣をつけて、健康な体づくりを意識しましょう。

実際の給食で確認しましょう

令和7年2月28日の給食

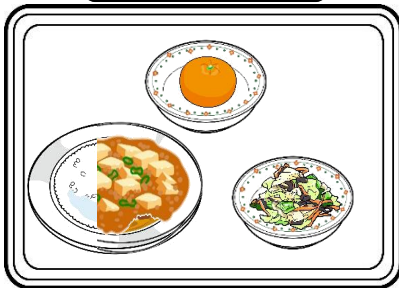


- 麻婆カレー
- じゃが芋の彩りサラダ
- みかん
- 牛乳

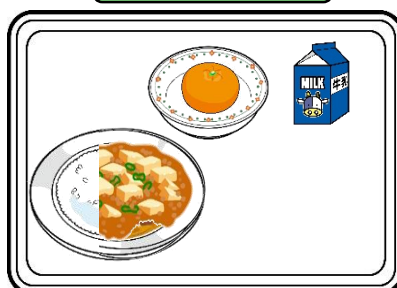


料理が全部揃っている場合の栄養バランス

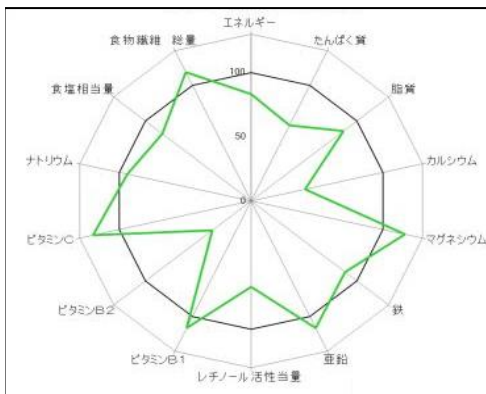
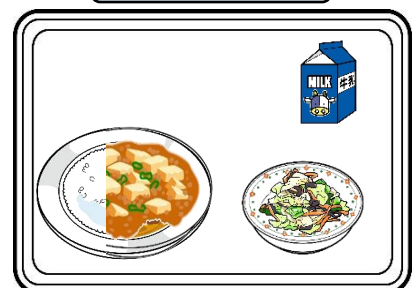
牛乳なし



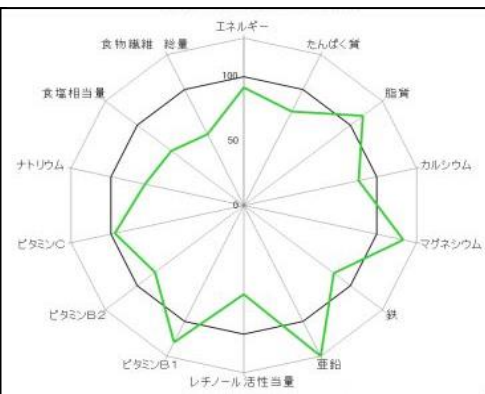
サラダなし



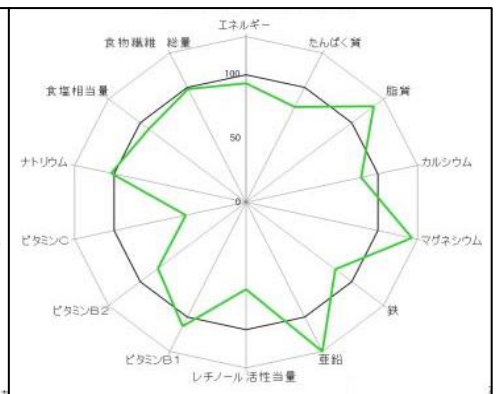
みかんなし



カルシウムが大きく減少し、レチノール活性当量※、ビタミンB2、エネルギー、たんぱく質が不足します。



塩分は減りますが、食物繊維、レチノール活性当量、ビタミンCなどが減少します。エネルギーも不足します。



レチノール活性当量、ビタミンB1、B2、Cが大きく減少しています。

※レチノール活性当量は、体内でビタミンAとして働きます

特にカルシウムや鉄は、給食の基準値が高く設定されていることもあり、皆さんが給食で無理なく食べられる量で、基準を満たすのが難しいのが現状です。しっかり食べて少しでも栄養として取り入れてほしいと思っています。