



2025年3月号  
川崎市立中野島小学校  
2025年3月5日

### ☆☆☆1年間を振り返ろう☆☆☆

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。今月はこの1年を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。

<p>①朝ごはんは毎日食べていますか?</p> <p>チェック <input type="checkbox"/></p>	<p>②牛乳は残さず飲みましたか?</p> <p>チェック <input type="checkbox"/></p>	<p>③「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べましたか?</p> <p>チェック <input type="checkbox"/></p>	<p>④「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか?</p> <p>チェック <input type="checkbox"/></p>
<p>⑤魚はしっかり食べましたか?</p> <p>チェック <input type="checkbox"/></p>	<p>⑥おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか?</p> <p>チェック <input type="checkbox"/></p>	<p>⑦「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか?</p> <p>チェック <input type="checkbox"/></p>	<p>⑧よくかんで食べていますか?</p> <p>チェック <input type="checkbox"/></p>
<p>⑨食事の手洗いは、よくできましたか?</p> <p>チェック <input type="checkbox"/></p> <p>さあ、みなさんの結果はいかがでしたか? 「チェック」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康なからだづくりを心がけましょう。 残念ながら「チェック」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張ってみましょう。</p>			

### ●食生活見直しアドバイス

#### ●すぐはじめよう！朝食週間

朝食をきちんととると、午前中を元気にすごすことができます。朝起きたばかりの体はエネルギーが不足しています。朝食は、エネルギー補給のほか、生活リズムをつくるうえでも大切です。食べていなかった人は、おにぎりなど食べやすいものからはじめましょう。

#### ●よくかんで食べる習慣をつけよう

食事の時、よくかまずに食べて早食いになっていませんか？早食いは量を多く食べることにつながり、肥満を招く要因にもあげられています。歯ごたえのあるものを選び、よくかむ習慣を身につけるようにしましょう。

### ☆3月の自校献立☆実施日:3月6日(木)

ミニロールパン(20g・20g・25g)  
牛乳  
揚げぎょうざ(2個・2個・3個)  
みそラーメン  
ぶどうゼリー



#### 栄養価(中学年)

エネルギー	580 kcal
たんぱく質	23.0 g
脂質	23.8 g



今月の自校献立は、いくつかのメニューの中から、6年生に食べたいメニューを選んでもらいました。ナンとドライカレーの組み合わせや、とり肉の照り焼き丼、フルーツ白玉をおさえ、ラーメンとぎょうざの組み合わせを希望する児童が多かったです。デザートには、後味さっぱりなぶどうゼリーがつきます。

### ☆☆☆3月のメニュー紹介☆☆☆

#### ☆行事食☆「ひな祭り」

3月3日(月)

ちらしごはん、きざみのり、牛乳、ぶいの竜田揚げ、やよい汁、ひなあられ

#### ☆季節の食品☆

キャベツ、たまねぎ、パセリ、しらす、わかめ、にら、デコボン、ひじき

※6年生が卒業を迎える月なので、子どもたちの喜び献立を多く取り入れました。



#### ★新献立★

##### ちくわのカレーあげ

ちくわを揚げたメニューは、他にもありますが今回は衣にカレー粉を入れ、スパイシーに仕上げました。カレー粉のスパイスは食べ物の消化を助けたり、体をあたためる効果があります。

※3月の給食は14日(金)で終了となります。お子さんが白衣を持ち帰りましたら、洗濯とアイロンをしていただき、春休み前に学校へお戻しください。