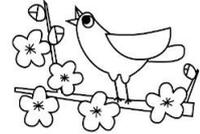


給食だより 3月



今年度の給食は3月22日で最後となります。1年間ありがとうございました。
 休み中は生活リズムが乱れないように、規則正しい生活と、1日3回栄養バランスのとれた食事を
 することを心がけましょう。
 来年度もおいしい給食を用意して待っていますので、時間に遅れないでくださいね。

★はリクエスト
メニューです。

3月22日(金)
★ナン ひよこ豆のキーマカレー マセドアンサラダ いちご 飲むヨーグルト
エネルギー848kcal
蛋白質37.5g 脂質28.7g

※材料の都合により献立が
変更になる場合があります。

※牛乳は付きません。



○コンビニやスーパーなどでお弁当を買う時のポイント○

自分でご飯を用意する時やお弁当を買う時は、コンビニやスーパーでは色々な食品が販売されて
 いるので上手に選びましょう！

コンビニで1食分を買う時は…

主食

(ごはん・パン・めん類など)

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

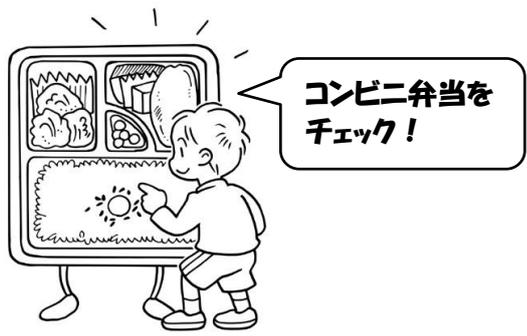
副菜

(野菜・果物など)

飲み物
汁物

(牛乳・みそ汁・お茶など)

最初に主食になる食品を選び、それにあわせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組みあわせます。



お弁当を選ぶ時の注意点

- ご飯(主食)の量が多すぎず、色々な食品が入っているものを選ぶ。
- 弁当に野菜が少なかったら、サラダや煮物などを付け足す。
- 飲み物は牛乳や緑茶などにする。
- デザートを買う時はヨーグルトや果物にする。