

3月 給食だより

令和7年度 3月
福島市西部学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながら、さまざまな食に関することを学んできました。今月は、食生活をふりかえり、新年度の食生活における目標を立ててみましょう。



【食生活をふりかえろう】

できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p>	<p><input type="checkbox"/> マナーを守って楽しく食べることができた</p>
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p>

～ 春休み中も規則正しい生活を ～

食事

運動

睡眠



もうすぐ楽しい春休みが始まります。春休みは、新年度に向けてしっかり充電をしておきましょう。生活のリズムが崩れると、元に戻るのが大変です。休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。また、食事のお手伝いなどでもできると良いですね。



家でも
飲もう♪

バランスよく食べよう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。



学校給食を卒業するみなさんへ

中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさん
のことを学んできました。今までの給食はいかがでしたか。「毎日楽しみにしていた。」「苦手なものばかりだ
った。」などいろいろな思い出があることでしょう。中学校を卒業すると、昼食が学校給食ではなくなり、自
分で食事を選択する機会が増えます。お弁当を準備する人もいれば、コンビニや学食等で食事を選択する人
もいるでしょう。自分に必要な食事の内容や量を理解し、自分の健康を考えた食の選択ができるようにしまし
ょう。

お弁当派の人

「3・1・2弁当箱法」で、
1食分の質（栄養バランス）と量が確認できます

自分にあったサイズのお弁当箱を用意

お弁当箱の容量(ml) ÷ エネルギー量(kcal)

650ml ÷ 650kcal

750ml ÷ 750kcal

850ml ÷ 850kcal



主食：主菜：副菜 = 3：1：2でつめる

お弁当箱の容積とお弁当のエネルギー量がほぼ同じになります。

主食3



主菜1

副菜2

- ・ 動かないようにしっかりつめる
- ・ 同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は一品だけ

出典：「ふくしまっ子健康・体力自分手帳（福島県教育委員会）食生活 P18～19」

コンビニ等で
買う派の人へ

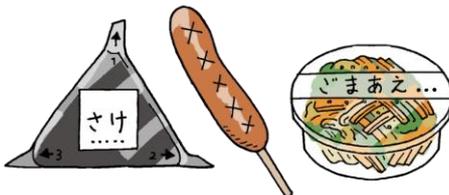
「主食＋主菜＋副菜」をそろえてバランスよく

コンビニ等で食事を買う時には、好きなものばかりを買うのではなく、栄養バランスを考えることが大切です。
弁当に野菜の惣菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、「主食＋主菜＋副菜」をそろえるように
心がけましょう。「主食だけ(菓子パン＋カップ麺)」「主菜が揚げ物ばかり(カツサンド＋唐揚げ)」「野菜が少ない
(カルビ弁当のみ)」等にならないようにしましょう。

<購入例>

① 主食(おにぎり)＋主菜(ウインナー)＋副菜(ごまあえ)

② 主食(サンドイッチ)＋主菜(蒸し鶏)＋副菜(サラダ)



オススメ!

