

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの *:アレルギー(卵、乳、小麦、エビ、カニ、イコ、マ、アーモンド、豆を含む食材)

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
779	33.3	26.0	2.7	359	110	3.7	276	0.47	0.57	37	6.7

Aコースの中学校
中央・日新・小田北・塚口・武庫・武庫東・常陽・園田・園田東

3月食育たより



尼崎市立学校給食センター

3月は卒業や進級を間近に控えてそわそわしている人もいるかもしれません。新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。規則正しい食生活を心がけて、体調を整えておきましょう。

～1年間の学校給食を振り返って～

給食クイズにチャレンジ！

今年度の学校給食を思い出しながらクイズに挑戦してみましょう。



Q1. 毎日給食に出てくる主食のごはんは、和食のマナーではどの位置に置くのが正しいとされているでしょう。

- ①左前 ②右前 ③左奥



Q2. 成長期に不足しがちな栄養素は、カルシウムともう1つは何でしょう。

- ①マグネシウム ②鉄 ③ビタミンC

Q3. 給食の牛乳1パック(200ml)に含まれるカルシウムは何mgでしょう。

- ①22mg ②220mg ③2200mg



Q4. ラトウイユはどこの国の料理でしょう。

- ①イギリス ②アメリカ ③フランス

Q5. 災害時に備えて、保存のできる食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す方法を何と言うでしょう。

- ①ライフライン ②アルファ化米 ③ローリングストック

Q6. 10月の「兵庫食育月間」の給食で取り入れた兵庫県の播州地方の名物料理は何でしょう。

- ①ひねポン ②たこポン ③ぼんかん



Q7. 「あまやさい」として有名なさといもは、尼崎市のどこの地区で栽培されているでしょう。

- ①武庫地区 ②田能地区 ③小田地区

Q8. 冬至の日には、名前に「ん」が2つ付く食べ物を食べると縁起がよいとされています。名前に「ん」が2つ付く食べ物を3つ答えましょう。

Q9. 給食週間で登場した、とり肉と野菜をみそで炒めた「けいちゃん」は何県の郷土料理でしょう。

- ①佐賀県 ②青森県 ③岐阜県

Q10. 献立コンクールで市長賞を受賞した献立の主菜の料理名は何でしょう。

- ①たらのみぞれあんかけ ゆず風味
②塩こうじ鶏の焼き物
③鶏肉の甘酢ねぎ炒め



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選択して食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう給食センターの職員一同願っています。



1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

□協力して給食の準備をすることができた



□1人分の量をきれいに盛りつけた



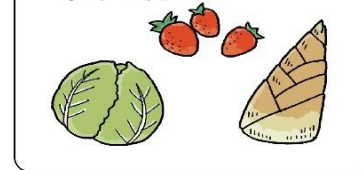
□楽しく会食することができた



□バランスのよい食事のとり方がわかった



□地域の地場産物がわかった



□感謝の気持ちを持って食べることができた



春休み中に考えてみよう！



地球上の問題を解決し、持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしない工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることは何か考えてみましょう。そして、春休み中に1つでも実行できるといいですね。

買い物袋を持参したり、調理の際に食材を無駄なく使うように工夫したりすると、ごみを減らすことができます。また、食器や調理器具の油污れを古布などでふき取ってから洗うと、水や洗剤の量を少なくできます。環境のことを考えて買い物、調理、後片付けをすることが、持続可能な社会の実現のためにも大切です。



クイズの答え: Q1①(右前は汁物、左奥は副菜です。)、Q2②(ほうれんそうやレバーに多く含まれます。)、Q3②(中学生は給食1食でおよそ450mgのカルシウムが必要です。)、Q4③(パリオリンピック応援献立で登場しました。)、Q5③(普段から災害に備えておきましょう。)、Q6①(卵を産まなくなったにわとりのことを「ひねどり」と呼びます。)、Q7②(田能遺跡や、園田競馬場付近の地区です。)、Q8にんじん、なんきん、れんこん、ぎんなんなど、Q9③(1月の給食週間で登場しました。)、Q10①(大成中学校3年生福田千智さんの作品です。)

・中学校給食に関するお問い合わせ
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)
・給食費に関するお問い合わせ
学校給食課(TEL:06-4950-5675)

「アマメシ」
クックパッド
レシピ掲載中！



尼崎市立
学校給食センター
Instagram

毎日の献立写真掲載中！

