

いただきます



2023年度 2月号 豊能町 中学校給食担当

もうすぐ3月です。3年生は、卒業や進路実現にむけて、悔いの残らないように一日一日を大事に過ごしてくださいね。町内でも、まだまだ感染症が流行しています。丁寧な手洗い・うがい、バランスの良い食事で風邪予防に努めましょう。

卒業デザートが決まりました！

毎年、卒業式前に出している卒業デザートですが、今年は各校の中学3年生が投票して選びました。どちらの学校も同じ「お米 de ガトーショコラ」を**3月13日(水)**に出します。皆さん、お楽しみに！

吉川中学校

- 1 お米 de ガトーショコラ 44%
- 2 フレンズクレープ(チョコ) 39%
- 3 お米 de スイートポテト 12%

東能勢小中学校

- 1 お米 de ガトーショコラ 68%
- 2 フレンズクレープ(チョコ) 13%
- 3 お米 de メープルマフィン 13%

リクエスト献立のメニューが決定しました！

生徒会役員がリクエスト献立を企画しました。生徒会役員と一緒に選択肢を考え、全校生徒にアンケートを取り、献立が決定しました。この献立は、**3月7日(木)**に出ます。みんなで決めた献立です。お楽しみに！



3月7日(火)の献立

- ・鶏のからあげ
- ・焼きそば
- ・ツナサラダ
- ・抹茶餅
- ・牛乳
- ・ごはん

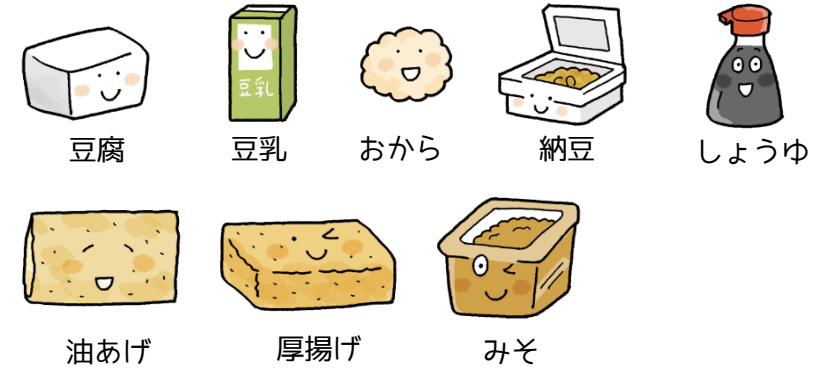
もっと **まめ** を食べよう！

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

豆の種類



大豆からできる食品

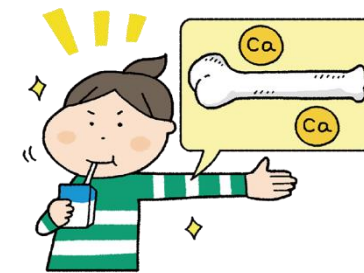


いつもの料理に豆をプラス！

いろいろな料理に気軽に取り入れてみませんか。



カルシウム貯金をしよう！



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる**骨粗しょう症**になりやすくなります。骨量は10代で増加するため、10代の頃に骨を強くすることが大切です。

牛乳は、カルシウムが豊富に含まれています。牛乳アレルギーの人は、大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをとりましょう。

