

3月の予定献立表

月	火	水	木	金
	1 卒業式予行	2 卒業式	3 肉うどん いなり寿司 きゅうりの中華和え ひなあられ	4 肉じゃが 切干大根の胡麻和え 大根葉の味噌汁
7 キャベツ餃子 レンコンのきんぴら みそけんちん汁	8 一般選抜	9 採点日	10 採点日	11 ハヤシライス 青菜のツナ和え デザート (オレンジ)
14 鶏肉と野菜のケッチャップ煮 ひじきの炒め煮 卵スープ	15 鯖のおかか煮 春雨の五目炒め キャベツのゴマ味噌汁	16 豚しゃぶ 赤魚の西京漬焼き えのき茸の味噌汁	17 チキンカレー コールスロー サラダ デザート (コーヒーゼリー)	18 三色丼 もやしとささみのラー油和え 大根の味噌汁

28

鶏飯弁当
そうめん汁
デザート
(チョコタルト)

メニュー変更になる場合があります。ご了承ください。



ワンステップ成長する皆さんへ

<栄養ってなぜ必要?>

栄養とは、人間の体を作り、私たちの活動に欠かせないものです。

ダイエットをしたり、忙しさにかまけて食事を抜いたり減らしたり、偏りのある食事をしていると体や機能を維持するための栄養が不足して、悪影響が出ます。体の活動の源であるエネルギーが不足すれば、体や脳に栄養がうまく行き渡らないので、ボーっとしたり、だるくなったりします。

<栄養の2つの役割>

★ 体・精神の調子を整える役割

★ 病気を予防して健康を向上する役割

皆さんの食生活はどうでしょうか？

野菜が嫌い、魚が嫌い、ご飯（お米）が苦手・・・

新しく春を迎える時期に少しずついいので**挑戦**してみましょー！！！！