



# 給食だより

令和7年2月 さいたま市立三室中学校

立春を迎えるといっても冬の厳しさがまだまだ感じられます。朝の登校時などはまだまだ寒い時期です。朝ごはんのときに一品、温かいものをそえると、からだも温まり気持ちよく1日が始まりますよ。

## ～成長期に必要なのは、栄養バランス～

1日に必要な栄養量を3回の食事でもバランスよくとるのが大切です。

主食・主菜・副菜の3つの料理をそろえ、いろいろな食品を食べましょう。

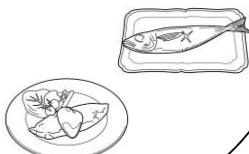
### 主食

ごはん・パン・麺類などの穀物で、主に炭水化物が含まれています。脳やからだの活動のエネルギーとなります。



### 主菜

魚・肉・卵・大豆製品などを使ったメインのおかずです。良質なたんぱく質を含みます。



### 副菜

野菜などを主材料に使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を補うとともに、味にバラエティを与える重要な役割もあります。



#### <主食をしっかり食べないと・・・>

- ☆ 疲れやすくなる
- ☆ 頭がよく働かない・眠くなる
- ☆ 体温が下がる
- ☆ 力が出ない

#### <主菜をしっかり食べないと・・・>

- ☆ 抵抗力がなくなり、病気になりやすくなる

#### <副菜をしっかり食べないと・・・>

##### カルシウム・鉄の不足から

- ☆ 骨や歯が弱くなる
- ☆ イライラする
- ☆ 集中力がなくなる
- ☆ 朝起きられない
- ☆ 立ちくらみがする
- ☆ 疲れやすくなる

##### ビタミン類の不足から

- ☆ かぜにかかりやすくなる
- ☆ 皮膚が弱くなる



## 2月22日はねこの日です！

今月の図書館コラボ給食は「ねこの日」に合わせて、絵本「ねこのラーメン屋さん」に登場するメニュー！

たっぴりの鯉節でだしをとって作るしょうゆラーメンが評判のねこのラーメン屋さん。給食でも、昆布と鯉節でだしをとったしょうゆラーメンを提供します。

さらに、デザートのカロットケーキに各クラス何個か魚の形のにんじんをいれています。探してみてくださいね！

ねこの日にちなんで、図書館ではねこの登場する絵本や本を紹介しています。

給食でレシピを再現した「ねこのラーメン屋さん」も展示してあるのでぜひ、見てくださいね！