



日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

あなたの食生活は!?

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

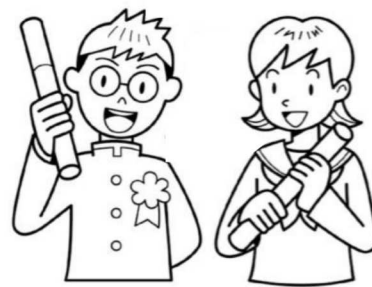
朝ごはんを毎日食べていますか？ はい ・ いいえ	食事の前に手をきれいに洗っていますか？ はい ・ いいえ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？ はい ・ いいえ
よくかんで食べていますか？ はい ・ いいえ	食事のマナーを守れていますか？ はい ・ いいえ	正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？ はい ・ いいえ
おやつは時間と量を決めて食べていますか？ はい ・ いいえ	好き嫌いをなく何でも食べていますか？ はい ・ いいえ	家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？ はい ・ いいえ



「はい」が7～9個 金 すばらしい！ 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。	「はい」が4～6個 銀 あと一步！ できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。	「はい」が1～3個 銅 がんばって！ まずはできそうなことから、がんばってみましょう。	「はい」が0個 残念… 自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。
--	--	--	--

学校給食を卒業するみなさんへ

中学3年生のみなさんはまもなく卒業をむかえますね。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。



お弁当派の人へ

「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）



～放射線モニタリング測定結果～

1月10日（水）～2月14日（水）に実施された給食まるとご検査及び原材料の検査結果は、全て「検出せず：10Bq/kg以下」となりました。詳細につきましては、福島県教育委員会のホームページ上でも確認できます。