

3月の予定献立表

月	火	水	木	金
		1 卒業式 	2 焼き肉丼 オクラのおかか和え 大根の味噌汁	3 三色丼 もやしの塩和え なめこの味噌汁 ひなあられ
6 休日	7 一般選抜学力検査 	8 採点日 	9 ハムカツ ひじきの炒め煮 キャベツのごま味噌汁	10 給食なし 
13 ビビンバ しば漬け 中華スープ	14 肉うどん いなり寿司 コーヒーゼリー	15 合格発表 	16 挽肉カレー コールスローサラダ みかん	17 牛コロッケ ふきの煮物 舞茸汁
20 修了式	21 春分の日	22 春季休業	23 離任式 	

メニュー変更になる場合があります。ご了承ください。

<春に向けての体調管理>



春は気候の変化はもちろんのこと、新生活や新学期などの生活変化も多い季節です。そのため、良好な体調を維持するには日頃からしっかりと体のケアをすることが大切です。

～旬な食材がもたらす体への効果やメリット～

食材が一年で最もおいしく、栄養価が一番高い時期のことを「旬」といいます。

「旬」の食材はいいことだらけです！！

- 1、旬の時期であれば、鮮度のよいものを安く購入することができます。
- 2、旬の食材はうま味や香りが強いため、少ない調味料でもおいしく食べられ、塩分や糖分などの取り過ぎを抑えてくれます。
- 3、旬を迎えた食材はそうでない時期に比べて栄養価が高く、旬の時期に食べることでその食材の栄養的価値を最大限に享受することができます。



このように、それぞれの季節には健康を維持してくれる豊富な旬の食材が必ずあります。旬を意識した食生活は体調を整えるためにとても大切だと言えるでしょう。