

令和6年度3月献立予定表

※牛乳は全てにつく

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
3日 代休	4日 自宅学習	5日 自宅学習	6日 自宅学習	7日 自宅学習
10日 自宅学習	11日 自宅学習	12日 自宅学習	13日 自宅学習	14日 自宅学習
17日 ご飯 おでん シルバーサラダ 味噌汁	18日 シーフードカレー 豆腐のサラダ オレンジゼリー 終業式	19日 春休み	20日 春休み	21日 春休み

お箸の話

皆さんは、家庭で食事する時に、自分専用の茶碗を使っていますか。

日本では、家族それぞれが、自分専用の茶碗や箸といった食べるための道具を持っていることが多いのですが、このような国は、少ないのだそうです。

さて、せっかく自分専用の茶碗や箸を持つわけですから、好きな色、柄物を選ぶだけでなく、茶碗は、自分が食べる量に合った大きさ、持ちやすい形や重さのものを、箸は、手の大きさに合った長さ、太さで、食べ物をつかみやすい材質の物を選ぶとよいですね。

自分に合ったものは、持ちやすく使いやすいため、今使っている物を確認してみましょう。

今月の平均栄養摂取量

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
836 kcal	33.1 g	29.4 g	483 mg	7.3 mg	2.5 g