

～1年間の食生活を振り返ろう～



子どもたちは、毎日食べる給食を通して、1年間で様々な食に関することを学んできました。今月は、この1年間の振り返り、来年度に生かせるように食生活を見直してみましょう。

○：できた △：もう少し ×：できなかった

<input type="checkbox"/> 手洗いを忘れずにできた。 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いをせずに食べた。 	<input type="checkbox"/> はしを正しく使うことができた。
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食べた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って楽しく食べた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた。
<input type="checkbox"/> 心を込めて、食事のあいさつができた。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日しっかりと食べた。 	<input type="checkbox"/> 後片付けがしっかりとできた。

はしの持ち方や食器の並べ方など、食事のマナーを守ることは、一緒に食べている人と楽しい食事の時間を過ごすために、とても大切です。また、食べ物をよくかんだり、よい姿勢で食べたりすることは、食べ物の消化をよくしてくれます。

この振り返りで丸の数が少なかった人は、4月からは一つでも○が増えるといいですね。

3月の給食献立紹介

◇鯖の生姜煮◇



鯖はDHAやEPAなどが豊富に含まれ、生活習慣病予防が期待できます！

<材料 4人分>

- ・鯖切り身 …… 4切れ
- ・しょうゆ …… 大さじ3
- ・砂糖 …… 大さじ5
- ・酒 …… 大さじ1
- ・生姜 …… 1片(干切り)
- ・水 …… 大さじ6

<作り方>

- ①鍋に調味料と水を入れ、煮立たせる。
 - ②鯖と生姜を入れ、落とし蓋をして全体に味が染みるように煮る。
火を止めてからしばらくおくと味がよく染みます。
- ☆調味料や水の分量はお好みに調整してください。

給食ポスト お返事コーナー



質問に答えていくよ！
お手紙ありがとう！

質問です。給食がない日は、何をしていますか？

(4年生 A・Oさん)

→給食がない日、調理員さんは普段できない所の掃除をしたり、道具が壊れていないか点検をしたり、次の給食の工程表(役割分担が書いてある表。それを見ながら仕事をします。)を書いたりしています。栄養士は、給食がある日もない日も、次の月の献立を立てたり、材料の注文書を作ったりしています。

今度ゴーヤが出てくれたらうれしいです。(2年生)

→ゴーヤは夏が旬の野菜です。給食のゴーヤチップスはとても人気がありますね。夏になったら出すので、夏を楽しみに待っていてください。

いつもおいしい給食ありがとうございます。サイダーかんとカレーの組み合わせが大好きです。

サイダーかんが食べたいです。(4年生 数名から)

→サイダーかんは富士市ならではの給食メニューの一つです。3月は、6年生の卒業のお祝いと、片付けのよかった3年生のクラスからリクエストをもらったので、給食でも出す予定です。家でも作って食べてみたいな、という人は、インターネットで『富士市 学校給食』と検索すると、サイダーかんのレシピが出てきます。調べて作ってみてください。

かぜ予防のポイント

① 手洗いうがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする



「かたよったしょくじは よくないんだよ」の巻

さく/あしざわまさひと

