

ごちそうさま 3月

宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

今年度も残すところ、あと1か月となりました。6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。3月は、卒業や進級に向けてまとめをする時期です。給食では、好き嫌いをなく食べたり、食事の時間やマナーを守れたかどうか、1年間をふりかえてみましょう。



ふりかえりチェックシート



1年間をふりかえり、○×△をつけてみましょう。○はいくつあるかな？

<p>毎日朝ごはんをしっかりと食べてきた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>心をこめて食事のあいさつができた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>当番の仕事を協力してできた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>おはしを正しく持って使えた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>よくかんで味わって食べられた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>背筋を伸ばして、よい姿勢で食事ができた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>好き嫌いをしないで、残さず給食を食べられた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>食事の前には手洗い・うがいをしっかりとし、きれいなハンカチでふけた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>正しく食器を並べられた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>ランチマットやはみがきセットを忘れずに持ってきた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>食べ終わった食器はきれいに戻せた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>おやつを食べすぎに気を付けられた。</p>  <input type="checkbox"/>



3月3日 ひなまつり



3月3日のひなまつりは、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う日です。春の訪れを祝う意味もあるので、『桃の節句』ともいわれます。

ひしもち



ひしもちとは、3色のひし形のおもちのことです。下から緑・白・ピンクの順に重なっていて、それぞれの色には願いが込められています。緑は健康、白は純潔、ピンクは魔除けの意味があります。

はまぐりの潮汁



はまぐりは、対の貝殻でないとぴったり合わないことから、仲の良い夫婦を表します。良い結婚相手と結ばれて仲良くずっと幸せに過ごせるようにとの願いが込められています。



おやつのとりに気を付けよう!



もうすぐ春休み。長い休みに気を付けたいのが、おやつなどの間食のとり方です。間食には、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。しかし、間違ったとり方をすると、食事のリズムが崩れて、朝・昼・夜の1日3回の食事をしっかりとることができなくなったり、糖尿病などの病気や虫歯になりやすくなったりしてしまいます。とり過ぎを防いで、上手に間食をとりましょう。

間食とりすぎていませんか?

STOP とりすぎを防ぐポイント

よく食べられている市販の菓子の中には、かなりエネルギー量の多いものもあるので、自分の適量を知り、とりすぎないようにしましょう。

間食の摂取目安

約200kcal

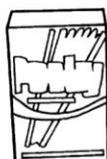
間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10~15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalを目安にしましょう。



くらべてみよう 市販菓子のエネルギー量



ポテトチップス
(1袋・90g)
約500kcal



チョコレート菓子
(1箱・100g)
約500kcal



シュークリーム
(1個)
約270kcal



プリン
(大・1個)
約250kcal



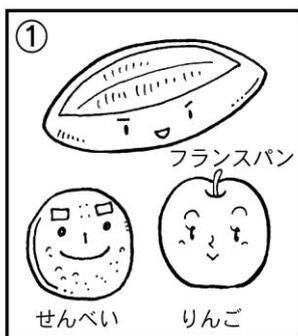
① パッケージの成分表示をチェックし、200kcalより多い場合は皿などに少量を取りわけて食べましょう。



② 飲み物を組みあわせる時は、無糖のお茶がおすすめ。牛乳は栄養価が高いですが、エネルギー量も多いので飲みすぎに注意しましょう。

?? クイズ ?? むし歯になりやすい 間食はどっち!?

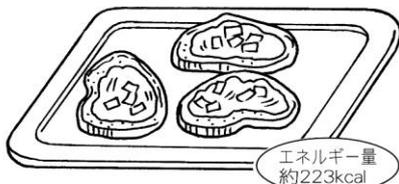
(ヒント)
「甘い」「歯につきやすい」
などの特徴があります。



②梅王

同じ量の食べ物でも1回で食べるより、だらだら食べ続ける方が虫歯になりやすくなります。特に、甘くて歯につきやすいものは、いつまでも口の中に残りやすいので注意が必要です。間食をとるときは時間を決めて食べるようにしましょう。

間食レシピ ~じゃこトースト~



エネルギー量
約223kcal

(材料・3個分)

フランスパン 3cm程 万能ねぎ 2本
ちりめんじゃこ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ2
牛乳 小さじ1 練りがらし 小さじ1/2

(つくり方)

- ① フランスパンを1cmくらいの厚さに切る(3枚)。
- ② 万能ねぎを小口切りにする。
- ③ ②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、からしを混ぜあわせる。
- ④ ①の上に③のをのせる。
- ⑤ オープントースターで焼き目がつくまで焼く。

★ 今月の給食目標

給食の反省をしよう

★ 今月の地産地消

ねぎ、きゅうり、にんじん
大根、白菜、キャベツ

◎ 放射性物検査に関する報告 ◎

2月16日にキャベツの放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。