

もいもい



しょうく
～食育だより～

がつごう かいどうしょうがっこう
3月号 海道小学校 2022

ほごしや かた よ
保護者の方と読んでくださいね

きいつき にち
毎月19日は
しょうく ひ
食育の日!!

こんねんど のこ
今年度も残すところ、わずかになりました。今年度の給食は、いかがでしたか？食事のマナーは、きちんと出来ましたか？自分の食生活を振り返り、チェックをしてみましょう。春休み中は、食生活の習慣を崩さないように過ごしましょう。

ふりかえってみよう！

あさ
朝ごはんをしっかりと食べましたか？

- ☐ できた
- ☐ だいたいできた
- ☐ できなかった



た き
おやつの食べすぎに気をつけましたか？

- ☐ できた
- ☐ だいたいできた
- ☐ できなかった



ただ て
正しい手あらいができましたか？

- ☐ できた
- ☐ だいたいできた
- ☐ できなかった



す た
好き嫌いせずに食べましたか？

- ☐ できた
- ☐ だいたいできた
- ☐ できなかった



しょうじ
食事のあいさつができましたか？

- ☐ できた
- ☐ だいたいできた
- ☐ できなかった

いただきます



ただ しせい た
正しい姿勢で食べましたか？

- ☐ できた
- ☐ だいたいできた
- ☐ できなかった



ただ も
正しくおはしは持てましたか？

- ☐ できた
- ☐ だいたいできた
- ☐ できなかった



た
よくかんで食べましたか？

- ☐ できた
- ☐ だいたいできた
- ☐ できなかった



ひ かえ はるやす ちゅう れんしゅう
チェックをして振り返り、春休み中に練習をしましょう！

<6年1組作成献立>

1月～2月にかけて、6年1組作成献立を実施しました。

<2月15日(火)4班作成献立>

揚げパンのセレクトをいれることで、楽しさをプラスしました。冬に温まるシチューと組み合わせました。



<2月17日(木)1班作成献立>

みんなが好きな料理を組み合わせた。アップルパイは、給食室で焼き上げた手作りでした。サクサクでおいしかったです。



6年生が作成した献立はいかがでしたか？各班、栄養バランスや、色どり、調理法などを考え、みんなに喜んでもらえるよう献立を作成しました。素敵な献立が登場し、毎回おいしくいただきました。6年生のみなさん、ありがとうございました。

<2月10日(木)初午の日献立>

2月10日(木)は、初午の日献立を実施しました。栃木県の郷土料理である「しもつかれ」は、苦手な児童もいましたが、初めて食べる児童もあり、よい経験になりました。



<2月14日(月)>

<バレンタインの日献立>

2月14日(月)は、バレンタインの日献立を実施しました。かわいい「ハートオムレツ」や濃厚な「チョコプリン」がおいしかったです。



<2月22日(火)創立記念日お祝い献立>

2月22日(火)は、海道小学校37周年創立記念日お祝い献立を実施しました。「メロンパン」「牛ステーキ」「お祝いゼリー」など、いっしょにリッチな給食で、みんなで学校の37歳のお祝いをしました。

祝 37





3月3日は、ひな祭りです。「桃の節句」とも言います。ひな祭りとは、女の子の健康と幸せを願う行事です。給食では、3月3日（木）のひなまつりの日献立に、「ちらし寿司」「3色花ゼリー」がでます。

そつ ぎょう

卒業おめでとう

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。給食では、みなさんに楽しんでもらえるように3月9日（水）『ジャンボからあげ献立』、卒業をお祝いして3月17日（木）に『卒業おめでとう献立』がでます。お楽しみに！



がいしょく じょうず つ あ ほうほう

< 外食と上手に付き合う方法 >



がいしょく じょうず りょうほう

外食の上手な利用法3つのポイント

ポイント①

とき とき

時々

みな けんこう かんが
皆さんの健康を考 えて
つく 作られているとは限らな
いので、外食は時々利用
しましょう。

ポイント②

えら

選ぶ

じょうず 上手にメニューを選び、
つか 使われている食べ物の中
から自分に必要な食べ物
と量を選んで食べましょ
う。

ポイント③

おぎな

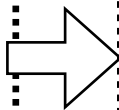
補う

かてい 家庭で補うメニュー
くだもの 果物、乳製品
やさしい 野菜類
(特に 緑黄色野菜)
いろいろな 色々な食材を使う。

外食に見られるいろいろな欠点

①< 栄養バランスが悪い >

- ごはんがたっぷりでエネルギーが高い。
- ボリュームを出すのに、油がたくさん使われているのでエネルギーが高い。
- 野菜、海藻、豆類などが不足気味で、ミネラルやビタミンが足りない。



②< 塩分が多い >

- ラーメンの汁はいうまでもなく、ほかのメニューも味付けが濃い傾向にある。



③< 噛む回数 >

- やわらかいものが多いので、あまり噛む必要がなく食べてしまう。



「ラーメン」「チャーハン」など
の一品ものにその傾向がある。



緑黄色野菜が使われていないメニューが多い。



野菜が多いのはどれかな～？

