

食育だより

3月

瑞穂野南小学校
令和7年3月号

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできたと思います。3月はそんな1年間の振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。



1年間の給食を振り返りましょう

<p>① 手洗いを忘れずに できましたか</p>	<p>② 給食の準備を協力 してできましたか</p>	<p>③ 好き嫌いなく食 べましたか</p>
<p>④ よい姿勢で食べま したか</p>	<p>⑤ 友だちと楽しく会食 できましたか</p>	<p>⑥ あいさつを忘れず にしましたか</p>
<p>⑦ 後片づけがちゃん とできましたか</p>	<p>⑧ はしを正しく使え ましたか</p>	<p>⑨ 残さず食べるこ とができましたか</p>

ご卒業おめでとうございます

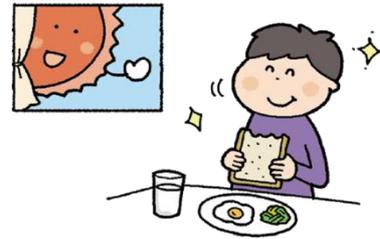


卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。皆さんは、これまでの学校生活で食事の大切さを学んできました。今後、自分で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べ物に感謝をし、元気に充実した毎日を送ってください。

～ はるやす ちゆう た 食べることを通して心も体もパワーアップ大作戦 だいさくせん ～

まいにちちようしょく
毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊しないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



しょくじ ひとり 食事は「一人」ではなく家族と食べよう



食事を「一人」で食べていると、気がつかないうちにマナーが悪くなっていたり、ながら食べになったり、きれいなものを残してしまったりしがちです。一人で食べるよりも家族と会話をしながら食べる方が食事がおいしく感じられます。

いえ てつだ せっきよくてき
家のお手伝いを積極的にしよう

給食の時間にもやっていますが、食前食後にテーブルを拭いたり、おはしや食器を準備したり、料理をよそったり、できることをやりましょう。



毎日の食事ごとにできることに取り組めるよう、保護者の皆様の働きかけをお願いします。

つくってみよう！ だいず にももの
ひじきと大豆の煮物

副菜ですが、意外と子ども達に人気です。

材料	4人分
ひじき	20g
だいず	50g
にんじん	60g
こんにやく	60g
さつまあげ	60g
油揚げ	30g
サラダ油	12g
ざらめ	12g
しょうゆ	24g
水	60cc

- 作り方
- 1 ひじきはたっぷりの水でもどす。
 - 2 だいずはやわらかくなるまでゆでる。
 - 3 にんじん、こんにやくは短冊に切る。こんにやくは下茹でする。
 - 4 さつまあげ、油揚げは、お湯に入れ油抜きをして短冊に切る。
 - 5 鍋にサラダ油を入れて熱し、にんじん、こんにやく、ひじきを入れ炒める。油が回ったら水を入れ煮る。
 - 6 だいず、さつまあげ、油揚げを加え、煮立ったら調味料を入れ、弱火でじっくり煮込む。



2月の放射性物質検査結果

2月20日に使用した「キャベツ」ですが、検査の結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。なお、毎月実施している検査の結果は、翌月の「食育だより」でお知らせします。