

3月食育だより

令和6年度 3月 錦小学校

今月の給食目標

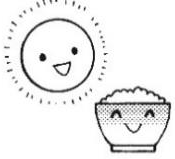
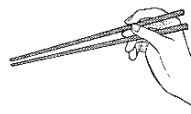
1年間の反省をしよう

少しずつ暖かくなり、地面から緑が顔を出し始めました。もう春ですね。今年度も終わりに近づいてきました。最初は、見慣れない食べ物には手をつけなかった1年生が、今はしっかりと給食を食べられるようになりました。さて、3月は卒業や進級に向けてまとめをする時期です。この一年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間の反省をしよう

1年間の食生活をふりかえって、できた□に✓をつけてみよう！

※お子さんと一緒に確認してみてください

あさ まいにち 朝ごはんを毎日 食べましたか？  ©少年写真新聞社2022	にがて ひとくちじょう 苦手なものでも一口以上 チャレンジしましたか？  ©少年写真新聞社2022
よくかんで 食べられましたか？  ©少年写真新聞社2023	ただ しょっき お かた 正しい食器の置き方が できましたか？  ©少年写真新聞社2023
ただ しせい 正しい姿勢で 食べられましたか？  ©少年写真新聞社2023	ただ も かた 正しいはしの持ち方が できましたか？  ©少年写真新聞社2023
いただきます・ごちそうさまを きも い 気持ちをこめて言えましたか？ 	きょうどしょく ぎょうじしょく 郷土食・行事食について し 知ることができましたか？ 

いくつチェックできましたか？できることをどんどん増やしていきましょう！

6年生のみなさんは、入学してから卒業するまでたくさんの給食を食べてきたと思います。給食の時間は、みなさんにとってどんな時間だったでしょうか。楽しかった思い出が少しでもあれば、とてもうれしいです。

給食はいろいろな人が関わってみなさんのところに提供されています。どんなときも、給食を食べることができ環境への感謝の気持ちを忘れず、いろいろな食事を楽しんでもらいたいです！



..*.. ありがとう会食 ..*..

献立 デニッシュ 牛乳 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 桃のコンポート

今年は、お世話になった6年生へ感謝の気持ちをこめて、ありがとう会食を行いました。5年生を中心に1年生から6年生の共遊班で一緒に持ち運べる給食を食べました。児童がそれぞれ会食場所の教室に集まり、学年関係なく楽しそうに給食を食べる様子がみられました。



知っていますか？7つの「こ」食

①孤食
一人だけで食べる。



②個食
みんなで食事をして
も違うものを食べる。



③子食
子どもだけで食べる。



④固食
同じものばかりを
食べる。



⑤濃食
濃い味つけのものば
かり食べる。



⑥粉食
パンや麺類など、
粉から作られたも
のばかり食べる。



⑦小食
ダイエットのために、
必要以上に食事を減
らす。



特に「子食」は食事マナーや好き嫌いを注意してくれる人がいないため、食事マナーができない・好き嫌いを増やす原因になりやすいです。1食でも一緒に食べられるよう心掛けてください。食事はただ栄養を摂るだけの時間ではなく、家族団らんの時間、コミュニケーションの場として重要です。できるだけ、みんなで食べて楽しい食事の時間にしましょう。

2月の献立からレシピ紹介

材料（4人分）

- ・春雨 25g
- ・ほうれん草 2株
- ・もやし 1/2袋
- ・にんじん小 1/4本
- ★しょうゆ大さじ1強 ★白ごま大さじ1弱
- ★ごま油小さじ1/2 ★酢 小さじ2

作り方

- ①ほうれん草は3cmの長さに切り、にんじんは千切りにする。
- ②野菜と春雨をそれぞれゆでて、水にさらしてから水気を切る。
- ③★印の調味料を合わせて、よく混ぜたら②を入れて和える。

春雨を先にゆでて、合わせた調味料の半量分に漬けておくと、味が染みてさらに美味しくできます！

さっぱり美味しい！

中華風サラダ

