

今年は例年になく暖かさと、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。

日ごろの食生活についても、各自でいろいろと振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



苦手な食べ物にも挑戦していませんか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

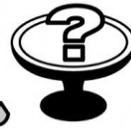


よくかんで、味わって食べていますか?



3月の献立から...

東西で違う!? ひなあられ



ひなまつりにんで(1日(金))

ちらし寿司 牛乳

花型豆腐ハンバーグ照り焼きあん

あさつきのおひたし

すまし汁 ひなあられ

うるち米を爆ぜさせて作る“ポン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかし”を、塩やしょうゆなどで味つけたもの。

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか? 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとう
ごさいます。

みなさんには、給食を通して良い食習慣を身につけて欲しいと思い、赤・黄・緑のなかまのはたらきや食事のマナーのこと、朝ごはんの大切さや噛むこと、ヤクルトさんのおなか元気教室、五大栄養素や献立作成などの食育を、1年生から毎年1回ずつ、一緒に勉強してきましたね。成長期の食習慣は、一生の健康を左右する、大切なものです。あなたの身体は、あなたが選んで食べたものでつくられていくことを、忘れないでください。

中学校でも、6年間で学んだ食育を活かして、元気に活躍できるように、「食」を大切にしていきたいと思います!

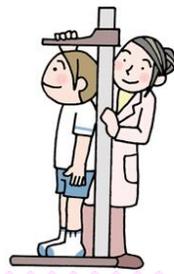
自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

親指と人差し指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。



春休みに忘れずに点検しましょう

締めくくりの3月。子どもたちは、体格や顔つきに、たくましさや頼もしさが備わってきました。一年間給食で使った箸や給食着、帽子も小さくなった人がいるのではないのでしょうか。春休みに忘れずに点検し、必要に応じて、新しいものと交換するようにお願いします。(清潔で安全な給食ができるように心がけましょう。)

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいに添った献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
1年間の振り返り	1金	ちらし寿司 牛乳 花型豆腐ハンバーグ照り焼きあん すまし汁 あさつきのおひたし ひなあられ	こめ でんぷん あぶら さとう ひなあられ	牛乳 とうふ とりにく おから かつおぶし わかめ なると こうやどうふ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほしいいたけ あさつき もやし だいこん たまねぎ たもぎだけ	

こんな「こ食」をしていませんか？



近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。ご家庭での食事のありかたを、見直してみましょう。

<p>個食 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと</p>	<p>子食</p> <p>子どもだけで食べること</p>	<p>固食 同じ物ばかり食べること</p>
<p>小食 必要以上に食事を制限すること</p> <p>No!</p>	<p>濃食</p> <p>濃い味つけの物ばかり食べること</p>	<p>粉食</p> <p>パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること</p>

*厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン（平成24年3月）」より

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいに添った献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
一年間の給食を振り返ろう	4月	とんこつラーメン（米粉中華麺） ピザ春巻き ぽん酢あえ 梅パリッシュ	こめ ちゅうかめん あぶら ごま でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	牛乳 チャーシュー かまぼこ ちくわ チーズ こざかな わかめ	もやし メンマ にんじん ねぎ にんにく きくらげ トマト たまねぎ だいこん きゅうり	
	5火	かつ☆カレー（とんカツ・カレー） 牛乳 海藻サラダ 県産ヨーグルト 【受験応援献立】	こめ でんぶん パンこ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう かいそう ヨーグルト かにかまふう	にんじん たまねぎ にんにく トマト えだまめ キャベツ きゅうり	
	6水	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き じゃが芋の香り炒め 豚汁 お米のタルト	こめ げんまい さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブゆ おこめのタルト	牛乳 とりにく とうふ ベーコン ぶたにく みそ あぶらあげ	にんにく パセリ しょうが にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ	
	7木	ごはん 牛乳 炒り豆腐包み焼き ハムコーンサラダ 干切り野菜スープ 小魚佃煮	こめ さとう ドレッシング	牛乳 とりにく とうふ ベーコン ハム こざかな	にんじん キャベツ えだまめ きゅうり コーン たまねぎ だいこん ほうれんそう	中学生になっても給食を残さず食べてね
	8金	メロンパン 牛乳 野菜グラタン 和風サラダ ミートボールスープ いちごゼリー	メロンパン じゃがいも こめこ あぶら さとう ごま ゼリー	牛乳 とうにゅう おから かまぼこ ミートボール	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン だいこん ほうれんそう いちご	
	11月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ いも団子汁 型抜きチーズ	こめ いもだんご	牛乳 さば みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ チーズ	ブロッコリー カリフラワー ほししいたけ ごぼう ねぎ にんじん	北谷地
	12火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 春雨サラダ 沢煮椀 お祝いデザート 【中学3年リクエスト献立】	こめ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ おいわいデザート さとう	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん ねぎ レモンじり もやし きゅうり コーン だいこん たけのこ	
	13水	ごはん のりふりかけ 牛乳 ぶりみそ漬フライ キャベツのごまかけ みそけんちん汁	こめ さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま さとも	牛乳 ぶり みそ のり ひでんまめ とりにく	キャベツ にんじん きゅうり つぼづけ ごぼう ねぎ だいこん たけのこ	北谷地
	14木	焼肉丼 牛乳 卒業おめでとう 春野菜のツナあえ わかめスープ くだもの（不知火）	こめ ごまあぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく ツナ わかめ あぶらあげ かんでん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく はるやさい もやし えだまめ コーン ねぎ だいこん ごぼう しらぬい	中部のみ実施

