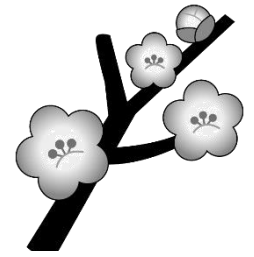


しよく いく 食育たより

むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校
えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代
だいごう
第10号



こんねんど、のこ、残りわずかとなりました。3月は、1年のしめくくりの月です。今年度の給食は、楽しく、おいしく、マナーを守って食べることができましたか。1年をふり返って、これからの食生活に生かせるようにしましょう。

ねんかん かえ < 1年間のふり返りチェックシート >

この1年間の給食や食生活などをふり返ってみて、下の【 】を参考に口の中にマーカーを書き入れましょう。

【 ◎…よくできた ○…だいたいできた △…たまにできた ×…できなかった 】

給食当番	<p>み 身じたくをきちんと整えることができた。</p> 	<p>ていねい もつ 丁寧に盛り付けをすることができた。</p> 	<p>きょうりよく じゅんび 協力して準備と後片付けをすることができた。</p> 
給食時間	<p>きゅうしょく まえ て あら 給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。</p> 	<p>す きら た 好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。</p> 	<p>けんこう しょくじ かた 健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。</p> 
食事マナー	<p>しせい ただ 姿勢を正して、よくかんで食べるすることができた。</p> 	<p>まも たの マナーを守り、みんなで楽しく食べるすることができた。</p> 	<p>ただ しょくき お かた 正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べるすることができた。</p> 
その他	<p>はやね はやお こころ あさ 早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。</p> 	<p>けんこう かんが えら おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることをできた。</p> 	<p>しょくじ じゅんび か もの 食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。</p> 

＜ 家事の手伝いをすすんでしよう ＞

家事には、食材の買い物や調理の手伝い、配ぜんや片付けなどさまざまな仕事があります。

家族の一員として、自分ができることを探してすすんで手伝えるといいですね。毎日

難しくても、休日や春休みなど時間があるときから始めてみましょう。



＜ 作ってみよう！ 給食メニュー ＞

キャベツとわかめのからしじょうゆ

わかめには、骨を丈夫にするカルシウムや、お腹の調子を整える食物せんいが多く含まれています。

★ 材料 ★ (4人分)

- にんじん・・・25g
- キャベツ・・・100g
- 乾燥カットわかめ・・・大さじ1
- ちりめんじゃこ・・・大さじ1
- 白ごま・・・小さじ1/2
- A { さとう・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- からし・・・適量
- ごま油・・・少々



乾燥わかめを今が旬の生わかめにしてもいいですね！

作り方

- ① にんじんはせん切りにして、キャベツは1cm幅に切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ にんじん、キャベツ、わかめをゆでて冷まし、水気をしぼっておく。
- ④ ③にちりめんじゃこ調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後に白ごまを加えて、出来上がり。

※ からしの量は、お好みで調整してください。