

令和7年3月3日

毎月19日は食育の日
長倉小学校 3月

食育だより

もぐもぐ

今年度も残り1か月となりました。春一番が吹き、日差しも日に日に春らしくなってきています。この一年の学校生活、また給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。進級・進学に向けて一年間のまとめと反省をして、来年度に生かしましょう。

一年の給食を振り返ってみよう!

給食についても、一年を振り返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。○をつけてみましょう。

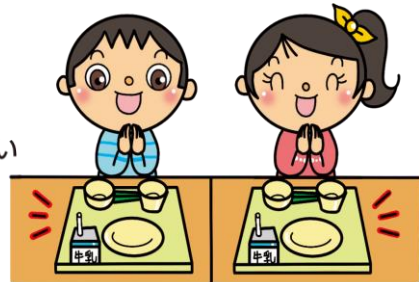
給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?



いくつ〇がつきましたか?あまりつかなかった人は残り一か月で〇が増えるようがんばってみましょう。

給食目標
一年間の給食を
ふりかえろう!



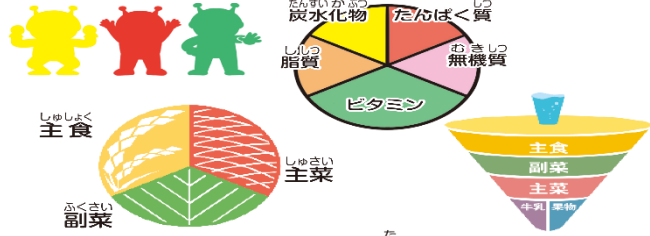
ご卒業、進級おめでとうございます。これからも、食べることの大切さや、毎日食事ができる幸せを関係する人々に感謝しながら食事をしてほしいと思います。みなさんの将来が健康で光り輝くものになりますように。

食べることを大切に!



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

「栄養」のことも頭の隅に



「どんなものをいつ、どれくらい食べるのか」、そして「今だけでなく、これからの長い先も考えた食べ方」。「体の中でのおもな栄養のはたらきによる食品グループ」「五大栄養素」主食・主菜・副菜など給食の時間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そしてバランスよく食べるための技をこれからの生活でも、ぜひ生かしてください。

食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることができる、優しい人であってほしいと思います。

給食人気レシピ紹介 ~ チーズタッカルビ ~

材料(4人分)

- ・サラダ油 少々
- ・にんにく 少々
- ・鶏肉角切り 150g
- ・玉ねぎ 80g
- ・キャベツ 60g
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・じゃっつ 小さじ2
- ・みそ 小さじ1
- ・とけるチーズ 40g

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、玉ねぎは千切り、キャベツは短冊切りにする
- 2 フライパンににんにくとサラダ油を温め、鶏肉を炒める
- 3 玉ねぎ・キャベツの順に炒める
- 4 チーズ以外の調味料を合わせて火を消す
- 5 耐熱容器に4を入れチーズをのせてオーブンで焼く

3月最後の給食当番の方は、来年度使うお友だちが気持ちよく使えるように、給食着をきれいに洗い、アイロンをかけて、21日までに学校に持たせてください。

4月の給食は、4月11日から始まります。元気に学校で会えるように、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」を心がけてください。

