

3月 給食だより

市貝町立市貝中学校

3月は1年間のまとめの時期です。みなさんは、給食を通して生きることには欠かせない「食」について、多くのことを学んできました。この1年間で学んできたことは、進級しても生かすことができます。これからも「食」を大切にしてください。

今月の給食目標

- ・感謝の気持ちを持つ。



1年間で学んだことを振り返ろう

当てはまる項目にチェックをして1年間の振り返りをしましょう。

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力
<input type="checkbox"/> 食事は生きる上で欠かせないものだとわかった。 <input type="checkbox"/> 朝食をとることの大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いの大切さがわかった。 <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事の大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけなど安全や衛生に気をつけた。 <input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。
感謝の心	社会性	食文化
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> 食べられることに感謝をして残さずに食べた。	<input type="checkbox"/> 協力して食事の準備や片づけができた。 <input type="checkbox"/> マナーを考え、楽しく食事ができた。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の農林水産物や食文化について知った。

まだまだ油断はできません！

コロナウイルスや胃腸炎の予防に大切な手洗い！

Q. 手を洗う時に石けんは必要？



A



手洗いの時に、面倒がって水だけで洗っている人はいませんか？石けんを使うと水だけにくらべて汚れが落ちやすく、手に残った菌の数も減ってきます。ですから、なるべく石けんを使いましょう。

また、石けんを使っているから大丈夫と、洗い方がおろそかになってしまっても効果がありません。石けんをよく泡立てて、洗い残しがないよう、念入りにこすり洗いを心がけましょう。



春休みの食生活

1日3食、しっかり食事をすることは健康づくりの基本です。中でも朝ごはんは1日のリズムを作り、体と脳が活動するための大切なエネルギー源となります。

春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、新しい学年で気持ちよくスタートがきれるよう、準備をしておきましょう。

春休みも



生活リズムを大切に



あなたの朝食をチェック!

家族でチェックしてみよう!!

- 朝、起きたときに食欲がある。
- 朝食は必ずとっている。
- 朝食は決まった時間にとっている。
- 主食（ごはん、パン等）を食べている。
- バランスを考えたメニューを心がけている。
- メニューのバリエーションが豊富である。
- 家族と一緒に食べることが多い。
- 会話のある食事を心がけている。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- 毎日、お通じがある。

- が0～4個：朝食の大切さを見直そう！
- が5～8個：栄養のバランスを再チェックしよう！
- が9～10個：ほぼ完璧！この調子で続けましょう。



給食レシピをご紹介します

〈ミネラルサラダ〉

○材料（4人分）

乾燥ひじき（生でも可）	10g	（生の場合は30g）
コーン缶	1/2缶	
冷凍枝豆	1つかみ	
キャベツ	1/8カット	
つきこんにゃく	20g	
ツナ缶	1缶	
ごぼうサラダ	お好みの量	
マヨネーズ	お好みの量	
塩	2つまみ	

○作り方

- 1 ひじきは水に戻す キャベツは太めの千切りにする
- 2 1のひじき、キャベツ、枝豆、こんにゃくをさっとゆでる
- 3 材料を全て合わせて味付ける 完成!

不足しがちなビタミンやミネラルを補える栄養満点サラダをご紹介します。今回はマヨネーズで仕上げましたが和風ドレッシングや中華系でもおいしいです♪ぜひ、お試しください。

来年度も給食レシピをご紹介します♪

学校ホームページにも毎日の給食をアップしていますのでぜひご覧ください。

