



食育だより

令和6年度 3月号
春日部市立八木崎小学校

今年度も残りあとわずかとなりました。今のクラスで給食を食べるのもあと少しです。今年一年の給食時間を振り返り、どんな給食が印象に残っているでしょうか？来年度もみなさんが元気になる給食を作っていきます。春休みは、規則正しい生活リズムとバランスのとれた食事を心がけ、健康に過ごしてください。



一年間の総まとめ 給食をふりかえろう

一年間の給食活動をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考え来年から改善できるようにしていきましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備 をすることができた	<input type="checkbox"/> 一人分の量を きれいに盛り付けた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食をする ことができた
<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって 食べることができた	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事 のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった



春休み 食事作りの手伝いをしてみよう！

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理の手伝いをしてみましょう。積極的に食事作りに参加することで、食事がよりおいしく、楽しく感じられるかもしれませんね。

献立作りのポイント

- ◆主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスを調えること
- ◆食べる人の好みや彩り、季節感なども考える
- ◆予算や調理にかかる時間、家にある食品の利用なども考える

買い物は計画的に

○食品を買うときは、家にあるものを確認してから、必要な材料をメモしてから行きます

○食品を選ぶときは、値段や品質、分量などをよく確認してから買いましょう



衛生に気をつけて



- ・清潔なエプロンと三角巾をつける
- ・長い髪は束ねておく
- ・爪は短く切り、手を石けんで洗う
- ・マスクをする
- ・長い袖はまくっておく
- ・ハンカチやタオルを用意する

手洗いのタイミング

調理を始める前
生の魚や肉をさわる前と後
トイレの後
配ぜん前
食事の前と後



火を使うときの注意



- ・周りに燃えやすいものがないか確認する
- ・必ず喚起をする
- ・使い終わったら確実にガス栓を止める

片付けまでが調理



