家庭数配付

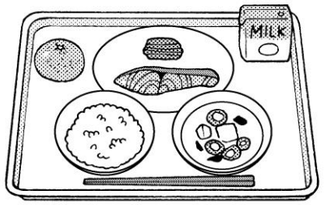
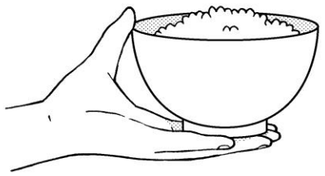
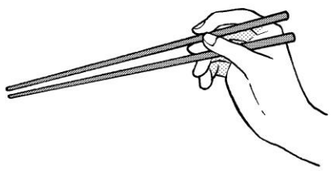
食育だより

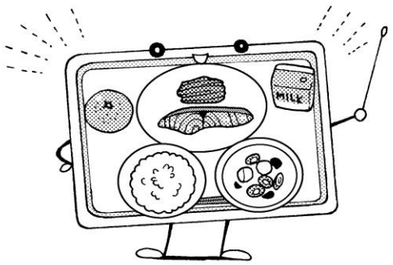
3月のめあて

1年間の食生活について振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。これまで、おたよりや給食時間の放送など、食についてさまざまなことを伝えてきました。１年で学んだことを振り返って、今後の生活に生かしていきましょう！！

マナーを守って食べましたか？

食器を正しく並べられた	茶わんや汁わんは手に持って食べた	はしを正しく持って食べた
		
ひじをつかず よい姿勢で食べた	**口を閉じて食べた**	**食べ終わるまで立ち歩かなかった**



給食はおなかを満たす食事というだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことをふり返ってみましょう。

給食メニューレシピ紹介

【どさんこスープ】　４人分

具だくさんのスープは、子どもに大人気のメニューです。ご家庭でもぜひ一度作ってみてください。

- ぶたひき肉　６０ｇ
- キャベツ　８０ｇ
- コーン　４０ｇ
- にんじん　４０ｇ
- ねぎ　４０ｇ
- じゃがいも　１４０ｇ
- 鶏ガラスープの素　大さじ1
- 料理酒　大さじ1
- みそ　３０ｇ
- 油　５ｇ

① 野菜は食べやすい大きさに切る
② 鍋に油を溶かし、ぶたひき肉を炒める
③ 野菜を加え、さっと炒めたら水を加える
④ 料理酒と鶏ガラスープの素を加えて煮込む
⑤ 野菜に火が通ったら最後にみそを加える
⑥ できあがり

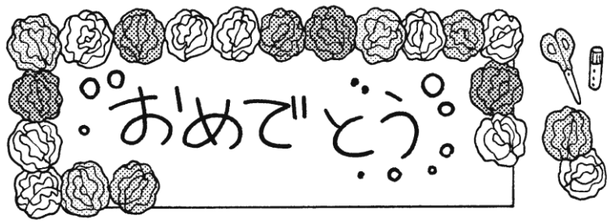
健康な体をつくるための 食生活チェック

□朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
□間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
□栄養バランスよく食べている
□糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
□よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活をふり返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックをしてみてください。

か・ち・も・な・い？

卒業・進学おめでとう！



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。