

給食だより

3月
舞鶴市立吉原小学校

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まっていくのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしましょう。



給食に登場した舞鶴産の野菜や魚の名前をおぼえているかな？
(こたえは裏面にあります)



① () 甘とう



② (ブ)



③ (サ)



④ () 大根



⑤ (ト)



⑥ (ス)



～お家の方～

子どもたちは、食べ物についてとても興味があり、関心が高いです。しかし、食べ物や料理の話になると、言葉や意味が通じないことがよくあります。買い物に出かけた時や、食事をする時に食べ物の名前や料理の名前など教えていただくと有難いです。多くの言葉を習得することにより、さらに『食』への意欲が高まります。

1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に入力しましょう。

よくできた…◎ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。 	丁寧に盛り付けをすることができた。 	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	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。 	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。 	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。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。 	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。 	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
その他	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。 	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。 	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。

◎と○の数をかぞえましょう【 】



この1年でずいぶんたくましく大きくなった皆さん。成長するにつれて、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。

今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと思います。



4月当初は、牛乳パックをきれいに並べて返却できている日が少なかったのですが、『校長先生より、きれいにうすくたたみたい!』というきっかけから、飲み残しなく、牛乳パックをきっちりきれいにたたむ児童がじわじわと増えてきました。また、牛乳ラック内でパックがごちゃごちゃになっていたら、気付いて整理整頓する児童もいて、うれしく思います。一人一人が意識することによって、簡単に全校の牛乳パックはきれいに並びます。しかし、それを毎日続けて習慣化することは、たやすくありません。

『継続は力なり』小さなことの積み上げが、大きな一歩に変わるよう、これからも見守り続けたいと思います。

朝ごはん 食べていますか?



朝ごはんをしっかりと食べていますか? 朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めましょう。

3月の給食から・・・

好評だった給食レシピを紹介します。お手軽なので、ぜひ作ってみてください★

『はりはりサラダ』

【材料】 4人分

- キャベツ 450g
- つぼ漬けたくあん 40g
- マヨネーズ 60g (大さじ4)
- 塩 1.8g (少々)
- 砂糖 8g (大さじ1弱)
- 酢 8cc (大さじ1/2)

【作り方】

- ①調味料Aでドレッシングを作る。
 - ②短冊切りにしたキャベツを軽く蒸す。ゆがくでも可。
 - ③粗熱のとれたキャベツにつぼ漬けたくあんを加える。
 - ④Aのドレッシングを野菜に和えて出来上がり。
- *冷蔵庫で冷やすと味がおちついて、更に食べやすいです。



◎少し甘酸っぱいマヨネーズのドレッシングの味は子どもが食べやすく、たくあんのカリカリとした食感がアクセントになって、噛みごたえが楽しめるサラダですよ。

一産地消:クイズの答えー



- ① (万願寺)甘とう ②ブリ ③サワラまたはサゴシ
④ (佐波賀)大根 ⑤トビウオ ⑥スズキ

全問正解できた?

