

食育だより

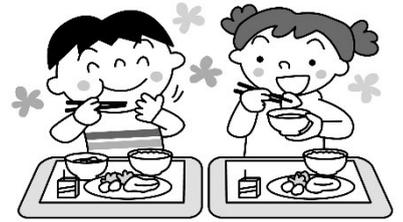
家庭数

3月

植水小学校

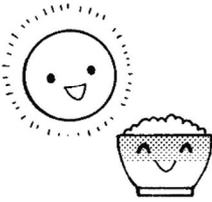
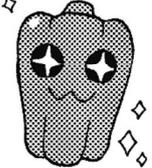
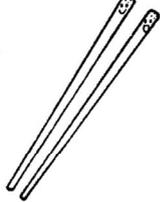
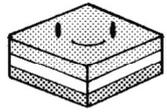
3月19日(水)で、今年度の給食が終わります。皆さんは、1学期の時と比べて好き嫌いは減りましたか？一口でも多く食べられるようになりましたか？

この1年間、食生活を通して学んだいろいろなことを大切にしましょう。



1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べましたか？</p> 	<p>苦手なものでも食べてみましたか？</p> 
<p>食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？</p> 	<p>間食をとり過ぎないようにしましたか？</p> 
<p>はしを正しく持って食べましたか？</p> 	<p>行事食について知ることができましたか？</p> 
<p>よくかんで食べましたか？</p> 	<p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ増やしていこう！</p> 
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べましたか？</p> 	

3月19日(水)は
 <卒業お祝い給食>

- ・わかめ入りうえみずごはん
- ・飲むヨーグルト
- ・とりのから揚げ
- ・豚汁
- ・お祝いクレープ

卒業おめでとう
 給食を味わってね



もうすぐ卒業する6年生にお祝いの気持ちをこめた給食です。6年生のみなさんは、植水小学校で食べる最後の給食になります。また、1年生から5年生のみなさんは、今のクラスのみんなと食べる最後の給食です。しっかり楽しんでください。

卒業・進学おめでとう!



成長すると、自分で食べるものを選んだり料理を作ったりする機会も増えていきます。

食べたもので私たちの体はつられます。

毎日元気に過ごすために、今まで学んだことや給食の献立を参考にして、栄養バランスのよい食事を心がけてください。

これからも食べることは一生続きます。毎日の食事を大切に、健康に育ててください!

★給食レシピ★ 魚のトマトソースかけ (4人分)

(トマトソースのレシピ)

- ・たまねぎ 50g みじん切り
- ・にんにく 2g みじん切り
- ・油 適量
- ・水 30ml
- ・カットトマト缶 90g
- ・トマトケチャップ 15g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

1. 鍋に油を熱し、にんにく、たまねぎを炒める。
2. たまねぎが透明になってきたら、水を入れて煮て、食感を柔らかくする。(水がなくなってきたてもまだシャキッとした食感が強く残っていたら、水を足して再度煮る。)
3. カットトマト缶、トマトケチャップを入れて煮立てる。
4. 塩、こしょうで味を調える。

給食ではタラのフライにかけて、タラのトマトソースかけを作りました。魚や肉の揚げ物やソーテー、オムレツなどにかけても美味しいです。



保護者のみなさま

1年間ありがとうございました。

1年間、本校の学校給食、食育の取組にご理解とご協力をいただきありがとうございました。給食はただの栄養補給ではなく、教育活動の一環です。食事のマナーを身に付け、健康によい食事の摂り方や食文化について知ることがねらいとなります。友達と協力する態度や、感謝の気持ちを養う機会にもなります。子どもたちの心と体の成長にも大きな役割が果たせるよう、これからも安全でおいしい給食作りに励んでまいりますのでよろしくお願い致します。