

3月

もぐもぐだより

令和 5年 2月28日
柏市立松葉第一小学校

今年度最後の1ヶ月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食の時間の過ごし方や、毎日の食事の仕方はどうだったでしょうか？できたこと・がんばりたいことを振り返り、来年度の目標にしましょう。

3月 給食目標

1年間の食生活をふりかえろう



1年間でふりかえって、できたことにチェックを入れましょう



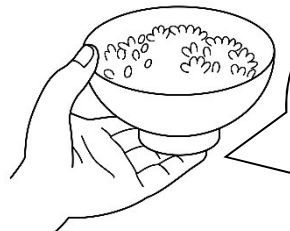
★すききらいなく食べられましたか？

- ☐ のこさず食べることができた。
- ☐ きらいなものも、一口がんばって食べた。
- ☐ へらさなくても食べられるようになったものがある。

給食は色々な食べ物を使っています。こどものうちにたくさんの味を経験して、なれておきましょう。



食器を正しくあつかえるようにしましょう。
お茶わんの持ち方はどうですか？左の絵のように持ちましょう。



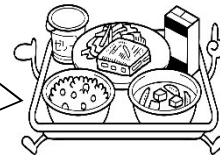
★食事マナーを守ることができましたか？

- ☐ 食器の置き方に気をつけることができた。
- ☐ 正しいしせいで食べることができた。
- ☐ 食器をきれいにかたづけることができた。

★みんなで楽しく給食を食べることができましたか？

- ☐ お友達と楽しく食べることができた。
- ☐ 食事の時間に合わせたお話ができたと感じた。（きかない・いやな話をしなかった）

給食は楽しく食べるのがなにより大事！毎日おいしく・楽しく食べたいですね♪



給食のように栄養バランスのとれた献立を考えられるようになれるといいですね！！



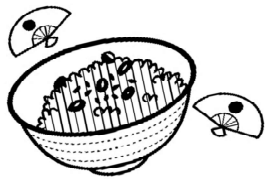
★食べ物にきょうみをもつことができましたか？

- ☐ 食べ物の名前を覚えることができた。
- ☐ 食べ物の栄養や食事のバランスについて考えることができた。



◎ 3月16日 卒業お祝い献立◎

6年生にとって、この日は小学校最後の給食です。卒業祝いに赤飯をメニューに取り入れました。赤飯はハレの日（お祝いの日）に食べる、とても縁起の良い食べ物です。古くから赤い色には悪い事をはらう力があると言われています。



日本各地にはいろいろな赤飯があります。

♪新潟県

しょうゆで炊いた、茶色の赤飯



♪北海道

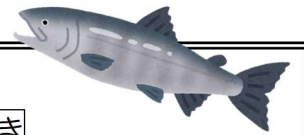
甘納豆を使った、ほんのりあまい赤飯

♪千葉県

落花生を入れる地域もあるそうです

♪東北地方

砂糖をたっぷり入れたあまい赤飯



学校給食レシピ紹介

鮭のレムラードソース焼き

鮭切り身 4枚 ワインまたは料理酒：小さじ1
塩：ひとつまみ、こしょう：少々、マヨネーズ：大さじ2 粒マスタード：小さじ2、たまねぎ（すりおろし）：1/8個分、ピクルス（みじん切り）：小さじ1、パセリ（粉）：少々

1. 鮭にワインまたは料理酒で下味をつける。
2. 塩～パセリを混ぜ合わせておく。
3. 鮭の表面に2のソースを塗り、オーブンか魚焼きグリルで魚に火が通るまで焼く。

★オーブンの場合、190度10～15分程度です。

★粒マスタード、ピクルス無しでもできます。その場合、マヨネーズとたまねぎの量を増やしてください。

★鶏肉やタラなどの白身魚にもよく合います。

今の食生活があなたの未来をつくります

わたしたちの健康は、食事や運動、睡眠や休養などの生活習慣が大きくかかわっています。生活習慣が関係して起こる病気を「生活習慣病」といいます。生活習慣病は心臓病、脳卒中、糖尿病などで、長年の生活習慣などが影響して起こるといわれています。この病気を予防するには、朝食をしっかりと、毎食バランスのよい食事を心がけ、糖分や塩分、脂質をとりすぎないことが大切です。また、運動習慣や十分な睡眠時間なども重要です。

子どもの頃から健康によい生活習慣を送ることで、将来、病気を防ぐことにつながります。

ふだんの生活をふり振り返り、よい習慣の人はそのまま続けるようにし、よくない習慣の人は、今すぐ見直すようにしましょう。

