



いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年は、今まで当たり前だった生活が一変し、同時に日々の健康や体調管理に一人一人が目を向ける1年でもあったと思います。

給食においては、日々の健康や将来にわたって健康に過ごしていく力をつけるために、少しでも役に立てていれば幸いです。

卒業生のみなさんはこれから自分で食事を選択する機会が多くなると思います。たまに給食の献立を思い出し、健康を大切に過ごしていきましょう。



## 食生活をふりかえり、これから取り組んでみたいことを考えよう！

自分の食生活を振り返り、「はい」が「いいえ」に○を付けましょう。

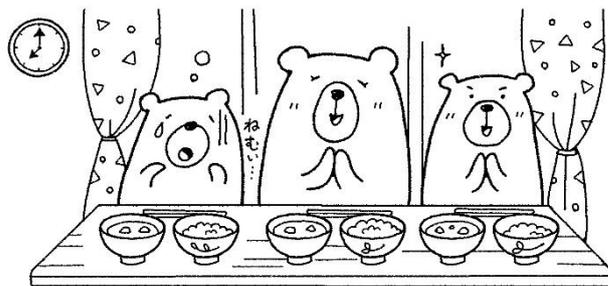
<p>朝ごはんを毎日食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>



<p>「はい」が7～9個</p> <p><b>すばらしい！</b></p> <p>新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4～6個</p> <p><b>あと一步！</b></p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1～3個</p> <p><b>がんばって！</b></p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p><b>残念…</b></p> <p>自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
---	---	---	--

# 春休みも 毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊しないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



春休みに  
**朝食を自分で  
つくってみよう**



家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養バランスにも気をつけるとよいですね。

♪ **グラパン** ♪

朝は手軽に！アイディアパンメニュー



## ◆材料名（2人分）

- ・食パン（一口大に切る） 2枚
  - ・シチュー（作りおき） カップ2
  - ・ピザ用チーズ（溶けるチーズ） 大さじ2
  - ・アボカド（縦半分にして7mm厚さの薄切り） 1/2個
- ※アボカドはブロッコリーやパセリでも可

## ◆ポイント

前日のシチューの残りを使って簡単に美味しい朝食に。パンをごはんに変えたり、カレーの残りを使って味を変えたりしても楽しめます。

## ◆作り方

- ① パンを一口大に切り、器に並べる。
- ② シチューをパンの上にかける。
- ③ さらにアボカドとチーズをのせて、トースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。

## ★ちばの恵みでまんてん笑顔★ 3月の旬 「菜の花」

千葉県は徳島県に続いて全国第2位の産地です。主に南房総市、鋸南町、館山市で生産されています。1月～3月の冬から春先にかけて旬を迎え、春の訪れを告げる野菜です。菜の花は「なばな」や「花菜」とも呼ばれ、アブラナ科の花芽で、同じ仲間に菜種油を取る為の品種もあります。また、ブロッコリーやカリフラワー、チンゲンサイ（タイサイ）やターツァイ、また、キャベツや白菜なども同じアブラナの仲間になります。

### ～おいしい菜の花の見分け方～

つぼみがとじていて  
緑色が鮮やか

切り口が乾きすぎて  
いない



葉がピンと張っていて  
色が濃い

葉や茎がやわらかく  
色鮮やかでみずみずしい