給食だより

平成30年3月

学校

３月の目標

給食の反省をしよう

日に日に暖かく春らしい気候になってきました。学校では締めくくりの月です。１年間の学校生活はどうでしたか？

新しい学年に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

１年間の給食をふり返ってみましょう

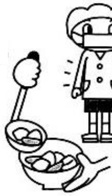
早いもので学年最後の月です。学校での給食時間の様子はどうでしたか？おいしく楽しく食べることができましたか？学年最初の給食だよりに「給食の約束」を載せていましたが覚えているでしょうか？１年間の給食をふり返って，チェックしてみましょう。

〇：できた　△：もう少し　×：できなかった

手をきれいに洗うことができた

□

給食の準備・後片付けに協力できた



□

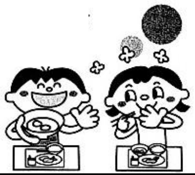
感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができた

□

姿勢をよくして食べることができた

□

マナーを守って食べることができた



□

好き嫌いせずに食べることができた

□

〇印は何個ありましたか？良かったところは続けていき，足りなかったところは気をつけながら，今年度最後の給食を楽しく，味わって食べましょう。

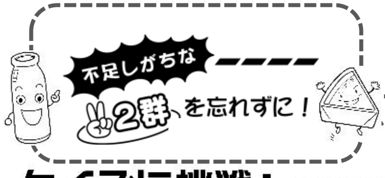
来年度〇印が増えるよう，頑張りましょう。

学校給食は，「昼ごはん」の役割だけではなく，食べ物や栄養，食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。友達や先生と楽しい給食の時間を過ごすために，給食の約束を守れるよう，しっかり意識しましょう。

成長期の子どもたちにとって，栄養バランスのよい食事をしっかりとることはとても大切なことです。食事は毎日の積み重ねです。不足しがちな食品や，とりすぎている食品を知るためにも６つの基礎食品群を活用してチェックしてみましょう。

- １群，２群　→　魚介や肉，卵，大豆・大豆製品，牛乳・乳製品など
  ★体をつくるたんぱく質と骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富。
- ３群，４群　→　緑黄色野菜や淡色野菜，果物など
  ★ビタミンやミネラル，食物せんいが豊富で，体の調子をととのえる。
- ５群，６群　→　ごはんやパン，めん類，砂糖，油など
  ★エネルギー源となり，体を動かしたり脳の働きに欠かせない。

食品の特徴を知り，食品群に偏りがないよう，いろいろな食品をとるようにすると，栄養のバランスのとれた食事になります。



1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉 卵・豆 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂

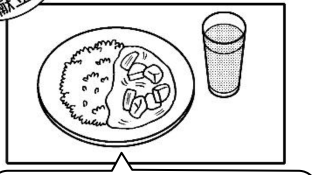
6つの基礎食品群 全群集合！

いろいろな食品群からバランスよく摂取しましょう！

クイズに挑戦！

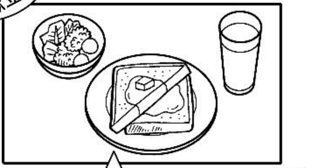
献立の中に入っていない食品群を６つの基礎食品群からそれぞれ探してみよう！

献立1　カレーライス・麦茶



材料
米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・油・カレー粉・小麦粉・バター・麦茶

献立2　トースト・サラダ・牛乳



材料
食パン・バター・レタス・トマト・ブロッコリー・牛乳

答え　献立1→２群　献立2→１群

栄養

給食で

ビタミンCやカロテンが多くかぜ予防や免疫力を高める働きがあります。また，鉄やカルシウム，リンなどのミネラル，食物せんいも多く含まれています。貧血の予防や便秘の改善の効果もあります。

チンゲンサイ

茨城県はチンゲンサイの生産量が全国第１位です。主に行方市，小美玉市で生産されています。１年を通して生産されていますが，旬は秋から春です。原産は中国で，日本には1970年代に入ってきました。熱を加えると，まろやかな甘みとシャキシャキした食感があり，炒め物やスープ，シチュー，あんかけなど，様々な料理に使われています。