

日中は太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。児童のみなさんの給食室への「おいしかったです。」と元気な声かけ、いつもありがとうございます。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。主食、主菜、副菜をそろえて食べることは、栄養バランスのよい食事につながります。

1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- 1 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 2 一日3食、きちんと食べましたか？
- 3 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- 4 おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- 5 おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 6 食事をする前に手洗いをしましたか？



- 7 食事はよくかんで食べましたか？
- 8 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 9 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- 10 感謝して食べることができましたか？
- 11 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 12 家族や友達と楽しく食べられましたか？



「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理



主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。



かんたんのできる、野菜の和えものです。きざみのりを使用しますが、焼きのりを手でもんでから、ちぎってもつくることができます。

いそかあ
磯香和え

ざいりょう にんぷん
材料は4人分

小松菜	120g	
キャベツ	120g	
しょうゆ	10g	(大さじ 2/3)
きざみのり	1.2g	(全形 1/2 枚分)

- 野菜をそれぞれゆでて
さます。
- 1にしょうゆをくわえて
混ぜ、のりをくわえて和える。