



# 食育だより

3月号

春の息吹きが感じられるようになりました。今年度はどんな1年でしたか。1年間給食をおいしく食べることはできましたか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。自分の食生活をふり返り、新しい学年に向けて準備を進めていきましょう。

## あなたの食育達成度チェック！！

<p>チェックポイント① 朝ごはんを毎日しっかり食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント② 好き嫌いなく食べることができた。 嫌いなものがある人は1つでも克服できた。</p>  <p>(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント③ 食べ物の栄養とその働きについて考えながら食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント④ 食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>
<p>チェックポイント⑤ 配膳や箸の持ち方など、食事のマナーに気をつけて食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>	<p>チェックポイント⑥ 地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べることができた。</p>  <p>(○・△・×)</p>

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

## ～学校における食育の取組～

給食センターでは、安全・安心・おいしい・魅力ある給食をめざし、いろんな料理にチャレンジしています。『あるところ』の平河料理長様から教えていただいた料理や栄養教諭が考えた料理を給食で提供しています。給食で初登場の料理がたくさん登場しています。これからも献立について研究し、給食センターのスタッフとがんばっていききたいと思います。



2月に実施した『日本の味めぐり・岩手県』  
「御飯・牛乳・ひつつみ・竹輪の磯辺揚げ・  
茎わかめと昆布の煮物」日本の味めぐりも  
残すところあと3県。3月には全国が終了し  
ます。



『あるところ』の平河料理長様から教えて  
いただいた料理が給食に登場しました。

「御飯・牛乳・小松菜と油揚げのごま和え・  
手作り小田巻き蒸し・鶏つくね」です。

初めて作る料理で給食センターのスタッフ  
とドキドキしながら作りました。

天津飯・牛乳・しゅうまい・ナムル

- 給食週間に給食の食材を納品して  
いただいている業者さんに寄せ書きを贈  
りました。お店に寄せ書きを貼ってお  
られました。



お肉屋さんには貼られていた1の1の寄せ書き

- 給食週間に魚のさばき方の実演を  
していただいた山下様に感謝の寄せ  
書きを送りました。とても喜んでい  
ただきました。



「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！