



食育だより

3月号

日が長くなり、夕方になってもだいぶん明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられ、心うきうきしてきます。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と温かい日を交互に繰り返して、春は確実に近づいています。3月は1年の学びの締めくくりです。体調管理に気をつけ、有終の美を飾ってほしいものです。

～今年度もありがとうございました～

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。今年度は新たな取組とし、「オリ・パラ給食」「カムカム献立」などを実施し、給食で初登場の料理もたくさん登場しました。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たいと思います。1年間ありがとうございました。



オリ・パラ給食 タイ



ハッピーキャロットの日

ハート型
の人参



小城・多久うまかばい給食







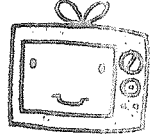

山下様に寄せ書き届けました！

給食週間に魚のさばき方の実演を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！！

食生活見直しチェック！！

この1年間で体も心も大きく成長したみなさんです。卒業、進級を前に自分の食生活をふり返り、新生活への準備をしましょう。

<p>1.朝御飯は毎日食べていますか？</p> <p>①はい、おかずもいっしょに毎日食べています。</p> <p>②はい、御飯とみそ汁、パンと飲み物が多いです。</p> <p>③いいえ、時々食べない時があります。</p> 	<p>2.牛乳やヨーグルトなどの乳製品は食べていますか？</p> <p>①はい、給食の他に家でも毎日食べています。</p> <p>②はい、給食の他には1週間に2～3回食べています。</p> <p>③いいえ、給食以外では飲んだり、食べたりしません。</p> 
<p>3.おやつを食べ方は？</p> <p>①食事に差し支えないように食べる時間と量を決めて食べています。</p> <p>②時々おやつをたくさん食べ過ぎて食事があまり食べられないことがありました。</p> <p>③いつもおやつでおなかいっぱいになって食事は少ししか食べられません。</p> 	<p>4.野菜は食べていますか？</p> <p>①はい、おかずに出たものは残さず食べています。</p> <p>②はい、好きな野菜は食べるけど苦手なものは食べません。</p> <p>③いいえ、ほとんど残しています。</p> 
<p>5.テレビを見ながら食事をしてますか？</p> <p>①いいえ、食事の時はテレビをつけないようにしています。</p> <p>②はい、時々見ながら食べてしまうことがあります。</p> <p>③はい、いつも見ながら食べています。</p> 	<p>6.食事は楽しいですか？</p> <p>①はい、いつも楽しく食べています。</p> <p>②はい、まあまあ楽しく食べています。</p> <p>③いいえ、あまり楽しくありません。</p> 

①は10点、②は5点、③は2点で計算してみましょう。 あなたの点数は () 点

50点以上・・・よい食べ方ができています。これからもこの調子でがんばりましょう。

30～49点・・・ほんの少し食べ方を変えると、よい食生活になります。

15～29点・・・自分で守れる目標を決めて、食べ方を変えてみましょう。

14点以下・・・今のままだととても心配です。家族全員でよい食生活づくりにチャレンジしてみましょう。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

文責 芦刈観瀾校 栄養教諭 川田