

# 給食だより 3月

令和6年3月12日  
志免町立志免中央小学校  
栄養教諭 國崎 陽子

寒さがやわらぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。  
今年度の給食もあとわずか。

「苦手な食べ物が食べられるようになった」「おはしを正しくもてるようになった」「食事の姿勢を意識できるようになった」など、  
できるようになったことを見つけてみましょう！



## 一年間の給食時間をふり返って

今年度の給食の回数は、182回（6年生は181回）。

どんな給食時間を過ごすことができましたか。

1年生は、小学校の給食にも慣れて、しっかり食べることができるようになりましたね。



## 主な給食の取組

### ○ 食事のマナーについて（毎月）

月に1回、「食器の置き方」「正しい姿勢」「食器の持ち方」「おはしの持ち方」について放送をしました。

正しい食事のマナーで食べることができましたか？



### ○ 食べ物の栄養について（10月～12月）

教室のテレビで3色の栄養のはたらきとその日の給食に使われている食べ物の栄養のライドショーを流しました。  
「黄色、赤、緑」の食べ物を意識して、バランス良く食べることができましたか？

### バランスよくたべよう

給食には、みんながげんきにすくすための栄養がバランスよくふくまれていますよ！



### ○ 食品ロスについて（11月）

食べ残した給食がどうなるのかや、給食を作ってください調理員の先生のインタビューをテレビで放送しました。

食べ物の大切さや作ってくださいの方のことを考えながら、給食を食べることで、全校の残食がとてもしなくなりました。



### ○ 給食感謝週間の取組（1月）

給食委員会を中心に給食についてのテレビ放送を行いました。  
調理員の先生や給食を届けてくださる方へ、手紙で感謝の気持ちを伝えることができました。

また、それぞれの学級でめあてを決めて、がんばることができました。



きゅうしよくじかん  
給食時間を  
ふかえ  
振り返ろう

# 「食育」チェックシート



いねんかん 一年間の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>きゅうしよく まえ て 給食の前に手を きれいに洗えた</p>	<p>きゅうしよくとうばん みじたく 給食当番の身支度 をきちんとできた</p>	<p>しよくじ 食事のあいさつを こころ 心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>しよくき ただなら 食器を正しく並べ ることができた</p>	<p>はし ただも お箸を正しく持ち、 じょうず 上手に使うことが できた</p>	<p>よくかんで味わっ て食べることがで きた</p>
<p>ちいさなさんぶつ 地域 の産物や食文 化を知ることがで きた</p>	<p>にほんでんとうぎょうじ 日本の伝統行事と ぎょうじしよく 行事食について知 ることができた</p>	<p>バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</p> <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜 果物 主食</p>

## おすすめ 給食メニュー

### 【材料】

- あさりむき身 200g
- ★料理酒 おお 大さじ2
- ★みりん おお 大さじ2
- ★しょうゆ おお 大さじ2
- ★砂糖 おお 大さじ1・1/2
- ★しょうが こ 小さじ1

### 【作り方】

- あさりのむき身はさっと流水で洗う。
- 鍋に分量の調味料(★)を入れ、火にかけ、あさりを加える。
- 中～弱火で煮て、味をふくませる。(約15分)  
※こげないように火加減を調節してください。

あさりには、不足しがちな鉄分がた  
くさん含まれています。  
ごはんがすすむ味つけです。

