

# 3月 きゅうしょくだより

寒さもゆるみはじめ、春の訪れが感じられるようになってきましたね。今年度も残りわずかとなりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年をふりかえてみましょう。

3月21日で今年度の給食が終了します。来年度も安心安全でおいしい給食づくり、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。


## 食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思ふものに○をつけてみましょう。


● 朝ごはんは毎日食べましたか？





● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？





● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？





● 食事の前の手洗いはよくできましたか？





● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？




● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？




● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？




● 野菜を毎日、食べていましたか？




結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

## 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

Let's cook!

### もずくスープ

給食で人気のスープ！

材料 (4人分)

水	600mL	切り方
にんじん	1/4本	(せん切り)
えのきたけ	1/4束	(1/3に切る)
なると	1/2本	(2mmスライス)
もずく	80g	
チンゲン菜	1株	(1~1.5cm中に切る)
ねぎ	1/4本	(小口切り)
鶏がらスープ(粉)	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
ごま油	小さじ1/2	

作り方

- ①鍋に水を入れて、火にかける。
  - ②にんじんを入れる。
  - ③にんじんがやわらかくなったらえのきたけを入れる。
  - ④チンゲン菜を入れる。
  - ⑤もずくを入れる。
  - ⑥なるとを入れる。
  - ⑦Aの調味料を入れて味をみる。味が薄いようであれば、鶏がらスープや塩を足す。
  - ⑧最後にねぎを入れて出来上がり。
- \*フタをしてむらすと、野菜(チンゲン菜)がスープになじみますよ！

A