

# きゅうしょくだより



勝山市立村岡小学校 2019.2.28

3月になり、今年度も終わりに近づいてきました。みなさん、一年間規則正しい食生活を送ることができましたか？一年間の食生活をふりかえてみましょう！

## 一年間の食生活チェックシート

○（できた）、△（ときどきできた）、×（できなかった）のしるしをつけてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた。</p>	<p>②1日3食、残さず食べた。</p>	<p>③間食は時間を決め、食べすぎなかった。</p>	<p>④3つのグループの食べ物をバランスよく食べた。</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑤感謝して食べることができた。</p>	<p>⑥よくかんで食べた。</p>	<p>⑦苦手な食べ物でもがんばって食べた。</p>	<p>⑧みんなとなかよく食事ができた。</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

一年間をふりかえてみてどうでしたか？

できたところ、もう少しがんばれそうなところがあったと思います。

できなかったところは、来年度またがんばってみましょう！



『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子				
3月のこんだて				
※右肩の数字はエネルギー量です。（単位：キロカロリー）				
月	火	水	木	金
<p>3月3日は… ひなまつり</p> <p>ひな人形をかざり、健やかな成長や幸せを願う日本の年中行事です。桜や桃の花などの木々や、ひなあられ、ひしもちなども一緒にかざられます。</p>				<p>1 631</p> <p>ちらしずし すまし汁 野菜炒め ひなあられ</p> <p>ひなまつりにちなんだ献立</p>
4 622	5 688	6 677	7 752	8 623
<p>ごはん 肉じゃが 春雨の酢のもの 小魚アーモンド</p>	<p>ラーメン のり酢あえ 卵ドーナツ でこぼん 6年生リクエスト給食</p>	<p>ごはん 豚汁 コロッケ 勝山水菜のおひたし バナナ</p>	<p>カレーライス 野菜サラダ プリン・ア・ラ・モード</p>	<p>わかめごはん けんちん汁 白身魚フライ ごまドレッシング サラダ ミルメーク</p>
11 720	12 585	13	14	15
<p>ココア揚げパン シチュー 鶏肉のてりやき ゼリー 1~5年生リクエスト給食</p>	<p>ピラフ 野菜スープ マカロニサラダ シュークリーム</p>	<p>ごはん 打ち豆汁・からあげ 海そうサラダ ヨーグルト 6の1が考えた和食の献立</p>	<p>おにぎらず すまし汁 れんこんのきんぴら 卒業お祝いデザート 卒業お祝い給食</p>	<p>そつぎょうしき 卒業式</p>
18 686	19 621	20 618	21	22
<p>ごはん のっぺい汁 鶏肉のごまからめ カミカミあえ</p>	<p>ごはん じゃがいものみそ汁 煮さば おはづけ</p>	<p>ケチャップライス キャベツのスープ ジャーマンポテト (給食終了)</p>	<p>しゅんぶん ひ 春分の日</p>	<p>しゅうりょうしき 修了式</p>
※毎日、牛乳が1本（200mL）つきます。				
※献立の変更をする場合があります。				
<p><b>給食の返金について</b></p> <p>2日前の午前中に分かっている3日以上連続欠食に伴う返金を行います。対象の方に返金と領収書をお渡ししますので、記入後、担任へお返しください。また、給食費の返金事務のため、3月は欠食の取り扱いはありません。ご了承ください。</p>				



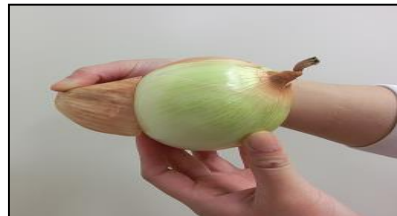
# チャレンジ！ 作る力・調理する力

# てゆび 手指をつかって調理する

- ① たまねぎのかわをむくことができますか？家でやってみましょう。できたら○をつけましょう。
- ② ピーラーを使って、にんじんやだいこんのかわをむくことができますか？家でやってみましょう。できたら○をつけましょう。

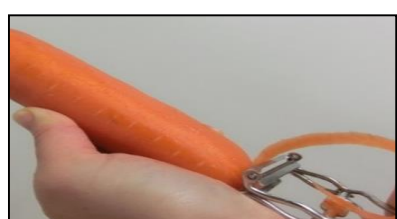
1

たまねぎのかわをむくことができる。



2

ピーラーでにんじんやだいこんのかわをむくことができる。



## かにリュウくんからヒント

- ①たまねぎのかわは、茶色い部分です。
- ②ピーラーを使うときは、けがをしないように注意してね。



# チャレンジ！

## かいせつ 解説

- ①たまねぎの皮の茶色い部分が残っていなかったら○をつけます。
- ②手指やピーラーを使って皮をむくことができたなら○をつけます。

### ここでは…（出題の趣旨）

手指を使って、食べ物の皮を上手にむくことができるかどうかをみます。

### 解説

たまねぎやにんじん、大根の皮をむいたりすることは、給食時間にできないため、家庭学習として行います。皮をむくときに散らかさず、まとめておけるかということもみます。

## しょくいく 食育の祖



いしづか さげん 石塚 左玄

みなさんは、家で料理をすることがありますか？ひとりでは無理かもしれませんが、おうちのひとと一緒に料理をして、自分でできることに挑戦してみましょう！

包丁などの道具は、注意しないとけがをすることがありますが、きちんと正しく使うと、大変便利な道具です。

春休みなど、少し時間の余裕があるときに、自分でできることをやってみましょう！

## 給食当番の衛生チェック

- 白衣のボタンをきちんととめていますか？
- ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか？
- マスクを忘れていませんか？
- 手をきれいに洗いましたか？



### おうちの方へ

白衣の洗濯など、ありがとうございました。