

# 食育だより



令和5年度

## 3月号

11号

(毎月19日は食育の日)





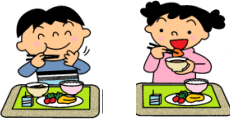




船橋市立薬円台南小学校 給食室

そこかしこに春の息吹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。





### 給食のまとめをしよう!

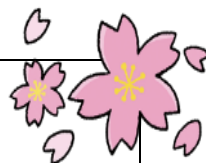


学校での給食時間を振り返り、できたものに○をつけてみましょう!!

<input type="checkbox"/>  食事の前には、きれいに 手を洗った。	<input type="checkbox"/>  給食の準備を 協力してできた。	<input type="checkbox"/>  好き嫌いせず、 なんでも食べた。
<input type="checkbox"/>  よい姿勢で、 よくかんで食べた。	<input type="checkbox"/>  話をせず 静かに会食できた。	<input type="checkbox"/>  感謝の気持ちをこめて、 あいさつができた。
<input type="checkbox"/>  後片付けが きちんとできた。	<input type="checkbox"/>  はしを正しく使えた。	<input type="checkbox"/>  食器をていねいに あつかった。

○の数を数えてみよう!

0~3個 50点  決まりをもう一度 思い出してがんば りましょう。	4~6個 70点  あと、もう少し! もっと楽しい給食 になります。	7~8個 90点  よくできました! あとひといきで 100点です。	9個 100点  みんなのお手本 です。これから もがんばってくだ さい。
--	--	---	--



## 1年生「めざせ！おはしめいじん」 & 給食委員会による「おはしの持ち方講習会」

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。今年度の2～6年生を対象にした「生活習慣についてのアンケート」では、「正しいはしの持ち方で食べていますか」の問いに「はい」答えた児童は68%でした。

学級閉鎖で日程の変更がありました。1年生に担任と栄養士による、はしの授業「めざせ！おはしめいじん」を行い、その後、給食委員会で、1年生と2年生の希望者を対象に「おはしの持ち方講習会」を実施しました。給食委員の児童はそれぞれの担当グループの児童にやさしく教えていました。はしを正しく持つと、手指に負担がかからず食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。毎日の食事の中でご家庭での指導もお願いします。また、「正しいはしの持ち方」の授業に関して、沢山のコメントありがとうございました。今後の授業の参考にさせていただきます。

## 6年生「食品ロスを減らそう」

3月8日（金）、6年2組のSDGs「きが対策チーム」が考えてくれた「食品ロスを減らそう」献立が登場します。「食品ロス」とは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことをいいます。

工夫した点は、食品ロスが多い「おから」と「チバザビーフ」を使ってハンバーグにした所です。また、根菜スープに入っている、新じゃが芋や新ごぼうは旬を迎えて、皮がやわらかいので皮ごと使用します。りんごも皮付きです。りんごの皮には、果肉と比べて食物繊維が多く含まれています。



食べものを使いきろう！食べきろう！

## 6年生「船橋市の

### 中学校給食を知ろう」

「中学生の時期の特徴」、「中学生が特に必要な栄養」、「選択制の給食について」、「かしこく選ぶためのポイント」、「マークシートの記入方法について」一緒に学習しました。

**答えは…**

お弁当	給食
	<p><b>A献立</b>      <b>B献立</b></p>

中学校は、家庭からのお弁当と給食から選ぶことができます。

給食を選んだ場合にはA献立とB献立の2つのメニューがあります。



1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3月19日（火）（6年生は13日（水））で終了します。

なお、新年度の給食は4月11日（木）からとなります。よろしく願い致します。