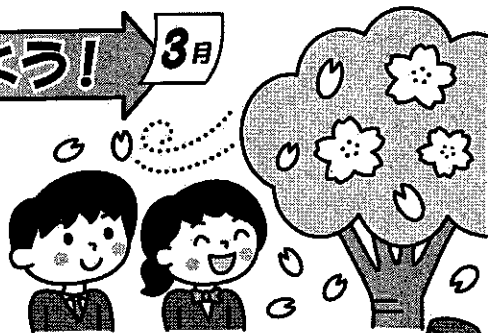


# 3月給食たより

H30年度3月  
岩出市学校給食共同調理場

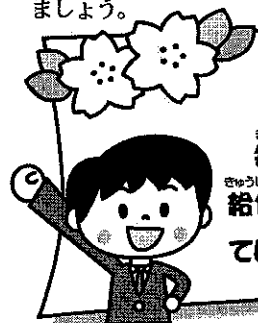
4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



## ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



## 3月の献立より

### 「いわしの根菜あんかけ」

・・・岩出市産の黒あわびたけと、根菜野菜のごぼう、人参を使ったあんかけを作り、焼いたいわしにかけます。黒あわびたけは、低カロリーで、ビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含む、あわびのような食感が特徴です。

### 「れんこんサラダ」

・・・11月から3月が旬のれんこんは、すいれん科の仲間で、どろの中できちんとした根を食べる野菜です。れんこんには、加熱してもこわれにくいビタミンCや食物せんいが多く含まれるので、体の調子を整え、便秘を予防してくれます。れんこんの「シャキシャキ」とした食感を楽しんでください。

### 「お祝いみかんタルト」

・・・ご卒業のお祝いとして「みかんタルト」がつかます。6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

# あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

<p>「はい」が7~9個</p> <p>素晴らしい! 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩! できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって! まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念... 自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
---	---	---	--