



冬の寒さが和らぎ、春の訪れを感じられるようになってきました。

さて、まもなく卒業を迎える6年生のみなさん、おめでとうございます。1～5年生のみなさんも1年を締めくくる大切な時期ですね。今年度の給食も残りわずかとなりましたが、給食室一同、最後まで心をこめて安全でおいしい給食を作ります。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

給食だよりでは食べ物栄養や旬、食文化、マナーなど食に関係するさまざまなテーマを紹介してきました。みなさんは給食やお家での食事を通していろいろなことを学び、考えてきたのではないかと思います。

まとめとして1年間の食生活を振り返り、できたことに○をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた。 朝ごはんの大切さを知っている。	<input type="checkbox"/> 家でも食事のお手伝いをした。	<input type="checkbox"/> 食器の並べ方に気を付けた。 正しい並べ方を知っている。
<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて、ごはんや肉、魚、野菜をまんべんなく食べた。	<input type="checkbox"/> 食事をよくかんで、味わって食べた。	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しんだ。

いくつ○がつきましたか？できなかったことは春休み中や次の学年でがんばりましょう！！

☆ 給食着についてお願い ☆

今年度最後の給食当番が終わりましたら、給食着の洗濯、アイロンがけをして、忘れずに学校に持たせてください。回収した給食着は点検したのち次の学年に引き継ぎます。

なお、給食着は食事の準備に着用するものですので、香りが強い洗濯洗剤や柔軟剤の使用についてご配慮いただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

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



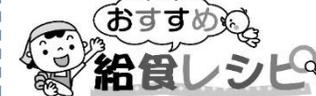
腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 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、学校が切り替わるよう、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。



「ソースカツのソース」

2月に給食で出した「ソースカツ」が好評で、ソースのレシピを教えてくださいという声をたくさんいただいたのでご紹介します。甘じょっぱく、程よくソースの酸味もあってごはんが進む味です。ぜひご家庭でも給食の味を楽しんでください。

【材料（作りやすい量）】

みりん……………15g 赤ワイン……………20g 水……………20g
 中濃ソース……………60g ウスターソース…52g ザラメ糖……………30g



【作り方】

- ①みりん、赤ワイン、水を小鍋に入れ弱火にかけてアルコールを飛ばす。
- ②そこに残りの調味料も加えザラメ糖が溶けたらできあがり。カツにソースをかけて召し上がれ。

1年間ありがとうございました

3月18日（火）で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

なお、新年度の給食は、4月9日（水）からを予定しています。
 （新1年生の給食は4月10日（木）開始予定です。）

ありがとうございました

