

きゅうしょくだより 3月

家庭配布用
桜小学校

<3月の給食の目標>



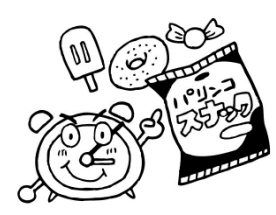





ねんかん きゅうしょく ふ かえ
1年間の給食を振り返ろう。

まだまだ寒さが続いているようですが、いよいよ3月です。今年度も残りわずかになり、あわただしい日々が続きます。1年間、健康にすごせたでしょうか。今までの、食生活をふりかえてみましょう。

食生活をふりかえてみましょう

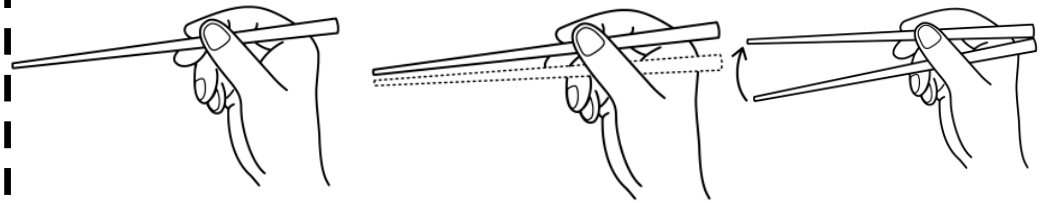
ねんかん 1年間、どのように食生活をおくってきましたか？自分自身のことをふりかえてみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

<p>①毎日、朝ごはんを食べた。</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>②1日3食きちんと食べた。</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>③間食は時間を決めて食べすぎなかった。</p>  <p>○ △ ×</p>
<p>④野菜を毎日しっかり食べることができた。</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>⑤「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつがきちんとできた。</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>⑥よくかんで食べることができた。</p>  <p>○ △ ×</p>
<p>⑦テレビをみながら、マンガを読みながらの「ながら食べ」をしなかった。</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>⑧みんなでなかよく食べることができた。</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>できなかったところは、来年度がんばりましょう。</p>

正しくはしを持つ

はしがまだきちんと持てない人は練習をしましょう。



①鉛筆を持つように1本を持つ。

②点線の部分にもう1本入れる。

③上手に持てたら、上のはしだけ動かそう。

2月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせいたします

人参(愛知)、ほうれん草(千葉)、小松菜(千葉、茨城)、にら(茨城)、ピーマン(宮崎)、ねぎ(埼玉、茨城)、玉ねぎ(北海道)、ごぼう(青森)、大根(神奈川)、白菜(茨城)、キャベツ(愛知)、もやし(福島県郡山市)、セロリ(愛知)、生姜(高知)、にんにく(青森)、冷凍コーン(北海道)、冷凍枝豆(北海道)、冷凍さやいんげん(北海道)、じゃがいも(北海道)、里いも(千葉)、ぽんかん(愛媛)、いよかん(愛媛)、八朔(広島)、キウイフルーツ(神奈川)、しめじ(山形、宮城)、えのき茸(埼玉、新潟)、エリンギ(長野)、わかめ(三陸)、冷凍大豆(北海道)、納豆(郡山市22年度産大豆)、鮭(チリ、北海道)、ぶり(鳥取)、乾燥貝柱(北海道)、むきえび(インド)、鶏卵(栃木)、鶏肉(岩手、宮城、青森)、豚肉(山形、群馬)、とりにく(あおもり、いわて、みやぎ、むてんか、いわて、とちぎ、やぶた、あきた)、いわて、岩手、ヨーグルト(愛知・岡山)、調理用牛乳(山形)、牛乳(福島)、学校給食米(郡山市24年度産)