

きゅうしょくだより 3月

<3月の給食の目標>

○ 1年間の給食を振り返ろう。

今年度も残りわずかとなりました。まだまだ寒さが続いています。3月はしめくりの月です。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

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>②食事の前はせっけんできれいに手を洗った。</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>③「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>④マナーを守って、食事をすることができた。</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>⑤よくかんで食べることができた。</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>⑥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>⑦お手伝いをする事ができた。</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>みなさんは○がたくさんつきましたか？できなかったところは、来年度がんばりましょう。</p>

食生活を見直して生活習慣病を予防しましょう

食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身に着けることが大切です。

- ① 食べ過ぎない。
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる。
- ③ 栄養バランスのよい食事をする。
- ④ 糖分、脂肪、塩分をとりすぎない。
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる。
- ⑥ よくかんで、早食いをしない。
- ⑦ 夜遅くに食べない。

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べ過ぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招き、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、ガンなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病と呼ばれるようになりました。

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(千葉)、ほうれん草(千葉、茨城)、小松菜(茨城)、ねぎ(茨城)、玉ねぎ(北海道)、ごぼう(北海道)、大根(神奈川、千葉)、白菜(茨城)、キャベツ(愛知)、もやし(福島県郡山市)、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(宮崎)、いちご(福島県鏡石町)、いよかん(愛媛)、ネーブル(愛媛)、しめじ(山形)、えのき茸(長野、新潟)、エリンギ(長野)、わかめ(三陸)、冷凍大豆(北海道)、鮭(北海道)、ぶり(千葉)、鶏卵(栃木)、鶏肉(岩手、宮城、青森)、豚肉(栃木、山形、岩手、宮城、青森)、無添加ベーコン(宮城)、無添加ハム(栃木、岩手)、生クリーム(北海道) 調理用牛乳(宮城)、牛乳(福島)、学校給食米(郡山市 25年産)