

えがおのじかん



令和3年度 3月号
丹波山村学校給食センター
栄養教諭 奥秋 日香里

3月の給食目標『一年間の食生活を振り返ろう』

感染症対策をしながらの給食。友達の間を見ながら黙って食べる時間は、なんだか寂しい気持ちにもなりますが、悪いことばかりではありません。どんな食材が使われ、どんなにおいさ味がするか、よく見てよく味わって…五感を目一杯使って食べることが出来る気がします。また、食べることに集中するので、時間の限られている給食の時間でも、落ち着いて食べる習慣が身につきました。

給食&食生活を振り返ろう

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事きちんとしてきた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>



この1年のまとめとして、給食の時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

の中に
よくできた…○、
時々できた…△、
全然できなかった…×
を書き入れましょう。

○…10点、△…5点、×…0点
として、採点してみよう!

100点

そつぎょう 卒業おめでとう!!

デラックス 卒業おめでとう セレクト給食

中3 & 小6 希望献立

3/8(火) 中3希望献立

(3/1, 3/7にも希望のメニュー入ってます!)

- ・もすくと梅のさっぱりご飯
- ・厚焼きたまご ・海藻サラダ
- ・豚汁 ・富士山ゼリー
- ・冬野菜のピリ辛ひき肉丼 ・酢豚
- ・ABCスープ ・春菊サラダ
- ・中華卵スープ(きくらげ入り)
- ・焼きフリンタルト

最後の給食まであと少し。楽しんで食べてね!

3/16(水) 小6希望献立

- ・白米
- ・ピーマンの肉詰め
- ・シーザーサラダ
- ・なめこの味噌汁
- ・フルーツゼリー(さくらんぼ、りんご)
- ・慧い出のピン牛乳



『ピーマンの肉詰め定食!』
大好きなピーマンの肉詰めと、
サラダのクルトン、ゼリーのさくらんぼが
イチオシだそうです。

3/9(水) 中3ラスト! 卒業おめでとうセレクト給食

- 木下ベーカリーの
- 主食:** みつぼパン 白米 ハムコーンチャーハン
 - 主菜:** 手作り春巻き アジフライ 手作りハンバーグ
 - 副菜:** カラフルサラダ
 - 汁物:** 五目スープ
 - デザート:** いちご みかんゼリー 牛乳

主食、主菜、デザートは、
3種類の中から、1つまたは2つを
ひとりひとり
一人一人が選べるようにしました!
自分の好みや量、組み合わせなどを
考えながら、オリジナルの献立が完成!

食に関する大切な力のひとつが、「食を選択する力」です。小中学生のうちは、家や学校で出されたものを食べます。そこには選択する力はほとんど必要ありません。(好き嫌いによって多少の取捨選択はしているかもしれませんが。)一方、高校生~大人と社会に出るとどうでしょう。「選択」だらけの食生活です。今、何を食べるか、何をかうか。欲望? 栄養? 値段? どれも大切な視点ですし、「食べない」という選択も簡単にできてしまいます。食に対して主体的になり、少しでも選択する力が身につくようにと、今年度行った「全学年希望献立」と「セレクト給食」の取り組み。将来の選択の場面で、少しでも小中学校での給食が思い出されればいいなあと思っています。

1年間、ありがとうございました