給食だより

えがおのじかん

平成 28 年度 3 月号 丹波山村学校給食センター 栄養教諭: 宮島ゆき

ひと前ごとに態かくなり、春の訪れを感じる今日この頃です。よく見ると花のつぼ みもふくらんでいます。今の仲間と一緒に食べる給食の時間も残りわずかです。楽し く食べて、よい思い出をつくってくださいね。

中学3年生が小・中学校9年間で学んだこと(給食の時間や家庭科の授業など)を生かして、一食分の献立を考えてくれました。 給食の思い出も教えてもらいました。



- キムチチャーハン
- ・牛乳
- ・ワンタンスープ
- ・しゅうまい
- · +41L
- ・あんにんどうふ















が学校のときからの 豁後で態じたことは、毎日バランスのよい後事をしなければならないことです。これからも毎日の後事のマナーやバランスを心がけて生活したいです。

- カレーライス
- やさいいため
- たいようのめぐみじる



が学校からずっと間じメンバーでしたが、学と変わらずおかわりじゃんけんをしていました。特にデザートは、発生も混ざってジャンケン勝負していたので、 憩い出に残っています。

- ラザニア
- とりにくの
- ・ ホイコーロー

マッシュポテトやき



- みそラーメン
- チンジャオロースー
- さばのみそに



毎日お腹を空かせて豁後室に行くと、おいしい豁後・瘟かい豁後が待っていて、午後の活動の活力になっていました。また、会話をしながらの豁後がとても楽しかったです。

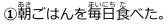
- ピーマンのにくづめ
- グラタン
- ・とんじる

論の思い出を提出してもらったとき、贈い出をおたよりに打ち込んでいるとき、何度も曽頭が熱くなりました。中学に入学した4月、「ごはんの量をもっと増やしてください。」と言われ、食べる量に驚いたことを昨日のことのように覚えています。みんなで食べる給食の時間もあと数日!たくさんの笑顔があふれますように!

☆ 3月の給食目標 ☆ 「 1年間の給食(食事)の反省をしよう 」

3学期もあとわずかとなりました。この1年間の献立表や給 な話題を取り上げてきました。参考になったでしょうか。

今回は1年間のまとめとして、自分の食生活をお家の人と一緒 にふり遊ってみましょう。(あてはまる 所 に でんけましょう!)





②赤・黄・緑の食品が そろった朝ごはんを食べた。



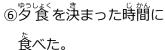
③給食を残さず食べた。



④おやつを取り過ぎなかった。



(5)夕食で野菜を食べた。





⑦カルシウム(牛乳・小魚な ど)をとった。



〈できた・だいたいできた・できなかった〉 ⑧よく噛んで,ゆっくり食べた。





⑩食事の準備や後片付けが できた。



いくつ○がついたかな?今年度できなかったことは、米年度できるように、クラスのお**装だ**ち や先生、お家の人と一緒に鎖張りましょう!健康に毎日を過ごしていくためには、症しい食生活が やなかせません。 症しい 食どろとは、 食事のバランスや栄養節のことだけでなく、 食事のマナーを 身に付けることや、楽しい食事の時間を過ごすことも含まれます。『食べ方 ト 手は一 生の得!』 美 しく、楽しく養べる姿は、本人も闇りの人も幸せにします。ぜひ実行してみてくださいね。



う回のバイキング 給 食 のテーマは, 「季節の行事と結びついた食を考えよう!」 と「食べることは生きること(食と健康)」 でした。

い 学校では、養護・栄養教諭が一緒に事前 クイズを^{おこな} いました。



イチオシ! ☆タバスキーパン☆















