

きゅうしょくだより

令和5年3月号

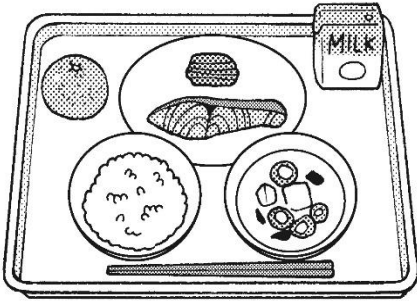
座間市立相模野小学校

校長 山手 温子

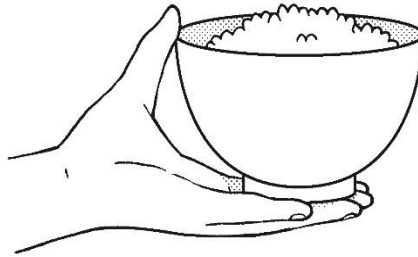
3月は1年の締めくくりの月です。この1年間、みなさんは給食で色々な物を食べ、学び、心も体も大きく成長したと思います。進級・卒業を前に食生活をふり返り、新しい生活への準備をしましょう。

マナーを守って食べましたか？

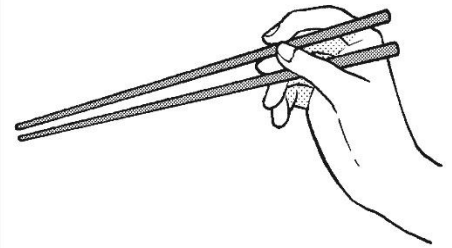
食器を正しく
並べられた



茶わんや汁わんは
手に持って食べた



はしを正しく
持って食べた



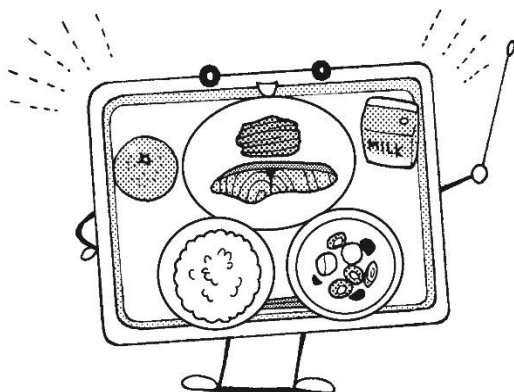
ひじをつかず
よい姿勢で食べた



口を閉じて
食べた



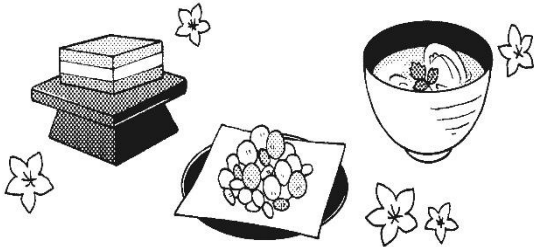
食べ終わるまで
立ち歩かなかった



給食はおなかを満たす食事というだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことをふり返ってみましょう。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。



卒業・進学おめでとう!



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。

作ってみませんか?

カレー味のサラダ (9日の献立より)

材料 (4人分)

- キャベツ 葉 3枚
- きゅうり 1本
- にんじん 2cm
- ほうれん草 1/2束
- ささみの水煮 小1缶
- サラダ油 大さじ2
- 酢 大さじ1と1/2
- カレー粉 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- さとう 小さじ1

作り方

- ① キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにする。ほうれん草はゆでて3センチぐらいに切る。ニンジン、キャベツもゆでておく。
(給食ではきゅうりもゆでます。)
- ② カッコ内の調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜とささみの水煮をドレッシングであえる。



か・ち・も・な・い?

頭がよくなる
スマートフォン?
買いに行かなきゃ!

待って!
その情報
「かちもな」
で確認して!
え?

い
いつの情報?
な
何のための情報?
も
元ネタ(根拠)は?
ち
違う情報とくらべた?
か
書いた人はだれ?

……効果が
なかった人も
たくさんいるね
でよ

成績を
アップしたいの
なら、まずは
宿題からだよ
ち
ファイト!
「え」「え」