

きゅうしょくだより

令和7年3月号

座間市立相模野小学校

校長 田中 恵子

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振り返り、新しい生活への準備をしましょう。

1年間の給食を振り返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年を振り返ってみましょう。

- 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた



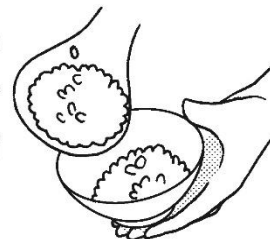
- 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



- 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた



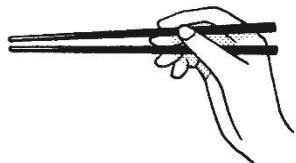
- 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



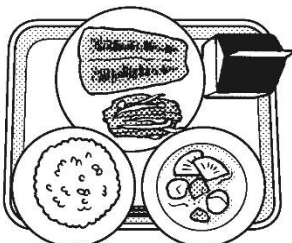
- いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



- はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた



- 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



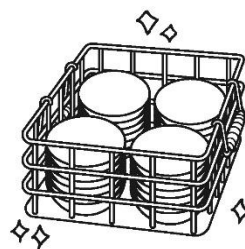
- 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



- 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた



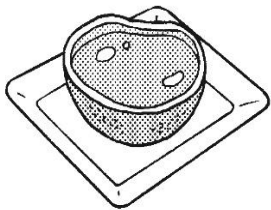
- みんなで協力して手順よく片づけることができた



ビタミンCがとれる 間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。

間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー



ヨーグルト
フルーツのせ

環境にやさしい 食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油汚れは、不要な布などで拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れなどに入れてぬらさないようにします。



作ってみませんか？

カレー味のサラダ（12日のこんだてより）



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
すりおろしにんにく	チューブで1センチくらい

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。

※ささみの水煮は鶏肉をゆでたものや市販のサラダチキンなどをほぐしたもので大丈夫です。