

きゅうしょくだよい

令和4年3月号

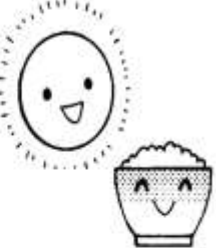
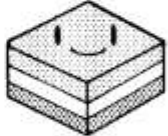
座間市立相模野小学校

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。

1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

☐	朝ごはんを毎日 食べましたか？ 	☐	苦手なものでも 食べてみましたか？ 
☐	食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？ 	☐	間食をとり過ぎない ようにしましたか？ 
☐	はしを正しく持って 食べましたか？ 	☐	行事食について知ることが できましたか？ 
☐	よくかんで 食べましたか？ 	いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やして いこう！  きゅーたん	
☐	給食の時間は 黙食できましたか？ ※新しい生活様式では食事中に 会話をしないことが大切です。 		

手・はし・ナイフ・フォーク・スプーン 世界の食べ方いろいろ

国や民族、宗教などにより食べ方はさまざまで、おもに「手を使う」「はしを使う」「ナイフ・フォーク・スプーンを使う」の3つにわけられます。

手を使って食べるのは、東南アジア・中東・アフリカ・インド・オセアニアなどで、世界の約40%といわれます。



はしを使って食べるのは、日本・中国・韓国・タイ・ベトナム・モンゴルなどで、世界の約30%といわれます。

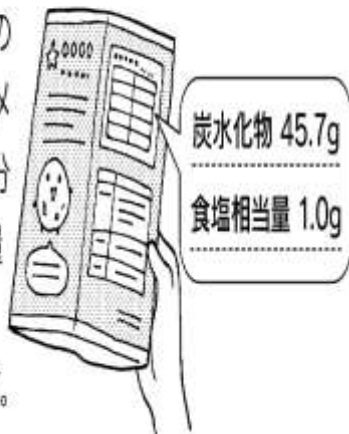


ナイフ・フォーク・スプーンを使って食べるのは、ヨーロッパ・ロシア・南北アメリカなどで、世界の約30%といわれます。



栄養成分表示で塩分量をチェック!

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意します。



クイズ 何て書いてあるのかな?

魚好きな友だちから手紙が来たよ!

ひさし 鯽^①に遊び 鯛^②な!
ま 蛸^③んど、時間があつ 鱈^④
魚を釣りに 烏賊^⑤ない?

答え／①ぶり ②たい ③たこ ④たら ⑤いか

作ってみませんか?

カレー味のサラダ (2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	2 cm
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 cm くらいに切る。にんじん、キャベツもゆでる。
(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。