

がつ しょくいく

3月 食育だより

2024年



今年度もあと少しとなりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、いつも想いを込めて給食センター一同作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んででしょうか？中学3年生の中には、猪名川町の給食を幼稚園から卒業までの11年間食べてくれた人もいます。大人になって心に残る思い出の一つに給食も入っていると嬉しいです。

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を入れて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品</p>

3/3 ひな祭り



1日の給食
 桃色ちらし寿司
 牛乳
 すまし汁
 れんこんの天ぷら
 菜の花のおかか和え
 ひなあられ

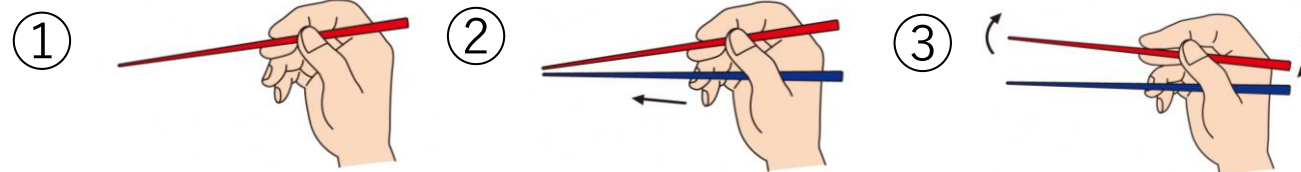
女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。給食では1日に桃色ちらし寿司が登場します。黒豆とお酢が混ざることでご飯が桃色になります。兵庫や京都でも食べられていますが、岡山県の郷土料理でもあります。

1年を振り返って…



はしを正しく使おう!

はしは、おもに東アジアの国々で用いられる食事のための道具です。日本はおわんと組み合わせて使うことで、スプーンなどを使わずにはしだけで食事ができるようになっています。そして、はしを使う時のマナーにはみんなが気持ちよく食事ができる、道具を長持ちさせるなどの理由があります。



① えんぴつを持つときのように上のはしを持つ。
 ② 下のはしを親指の付け根から入れ、薬指の先と2か所を支える。このはしは動かさない。
 ③ 親指は動かさないようにして、人差し指と中指で上のはしだけを動かす

こんな使い方はだめだよ!



よせばし
 食器をひっくり返したり、食器の底が傷んだりします。



さしばし
 はし先をいため、食べ物を乱暴に扱っているように見えます。

なみだばし



なみだばし
 周りが汚れてしまいます。汁物の具は食器ごと手にとって食べましょう。