



たべざかり

足立区立関原小学校

今年度も残り約1ヵ月となりました。3月の給食は14回です。みなさん、1年間の給食の時間はどうでしたか？ 食事と健康は密接に結びついています。決まりを守り、楽しく給食の時間を過ごせたか1年をふり返り、できなかったところは新年度の目標にしましょう。

いちねん きゅうしょく かえ 一年の給食をふり返ってみよう！

きゅうしょくじゆんび 給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか？
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか？
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか？
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか？



えいよう 栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか？
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか？
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか？
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか？
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか？

きゅうしょくじかん 給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか？
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか？
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか？
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか？
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか？



こんげつ きゅうしょく もくひょう 今月の給食目標

- ・一年間の給食を振り返ろう



けんこう からだ 健康な体づくりにはこの3つが欠かせません！



けんこう す 健康に過ごすための さんだん 三段とびだよ！

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう！

にっちゅう からだ うご 日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

よ 夜ふかしせず、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

た 食べ方、かた 気をつけようね！



しよつ き も 食器を持たない

た ばっかり食べ

た ひじをついて食べる

野菜を食べよう！

マセドアンサラダ



〈材料〉 (4人分)

- ・じゃがいも 1.5個 (260g)
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/6本
- ・ホールコーン 大2

〈ドレッシング〉

- ・サラダ油 小4
- ・酢 小2と1/2
- ・砂糖 小1/2
- ・塩 小2/3
- ・こしょう 少々
- ・洋辛子 少々
- ・たまねぎ 大1 (すりおろし又はみじん切り)

〈作り方〉

- ①ドレッシングは調味料を合わせて電子レンジなどで加熱しておく。
- ②じゃがいも、にんじん、きゅうりをそれぞれ角切りにする。
- ③じゃがいも、にんじんは加熱し、冷やしておく。
- ④じゃが芋に①の1/3量を和える。
- ⑤④とにんじんときゅうり、コーンを合わせて、①の残りをかけて、和えたら出来上がり！

※いんげん豆やチーズをいれてもおいしいです！