



# 食育通信

令和 6年 3月

河南町立学校給食センター

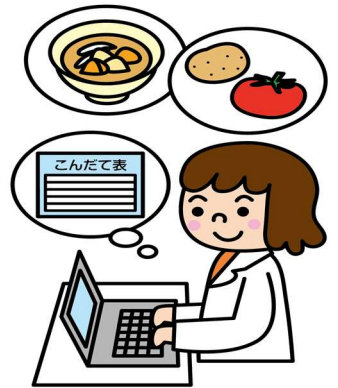


## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。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、たくさんの思いを込めて作っています。

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## 給食時間を振り返ろう

## 「食育」チェックシート

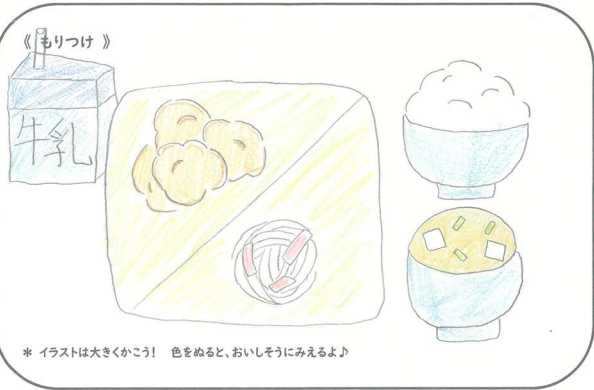
この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前<sup>まえ</sup>に手<sup>て</sup>をきれいに洗<sup>あら</sup>えた</p>	<p>給食当番<sup>とうばん</sup>の身支度<sup>みじたく</sup>をきちん<sup>みじたく</sup>とでき<sup>できた</sup>た</p>	<p>食事<sup>しょくじ</sup>のあいさつ<sup>あいさつ</sup>を心を込<sup>こ</sup>めて言<sup>い</sup>えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器<sup>しょくき</sup>を正<sup>ただ</sup>しく並<sup>なら</sup>べることができ<sup>できた</sup>た</p>	<p>お箸<sup>はし</sup>を正<sup>ただ</sup>しく持<sup>も</sup>ち、上手<sup>じょうず</sup>に使う<sup>つか</sup>ことができ<sup>できた</sup>た</p>	<p>よくか<sup>あじ</sup>んで味<sup>あじ</sup>わって食<sup>た</sup>べることができ<sup>できた</sup>た</p>
<p>地<sup>ち</sup>域<sup>いき</sup>の産物<sup>さんぶつ</sup>や食文<sup>しょくぶん</sup>化<sup>か</sup>を知<sup>し</sup>ることができ<sup>できた</sup>た</p>	<p>日<sup>に</sup>本の<sup>ほん</sup>伝<sup>でん</sup>統<sup>とう</sup>行<sup>ぎょう</sup>事<sup>じ</sup>と行事食<sup>ぎょうじしょく</sup>につい<sup>て</sup>知<sup>し</sup>ることができ<sup>できた</sup>た</p>	<p>バ<sup>しよく</sup>ラン<sup>らん</sup>スの<sup>あ</sup>よ<sup>い</sup>食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>の組<sup>あ</sup>み合<sup>あ</sup>わせ<sup>あ</sup>がわ<sup>わ</sup>か<sup>わ</sup>つた</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>くだもの 果物</p> <p>しゆしよく 主食</p> <p>しゆざい 主菜</p> <p>ぶくざい 副菜</p>

3月

# ほしゅうこんだて 募集献立

こんげつ ちか あすかしょうがっこう  
今日は、近つ飛鳥小学校の  
とも かんが  
お友だちが考えてくれました



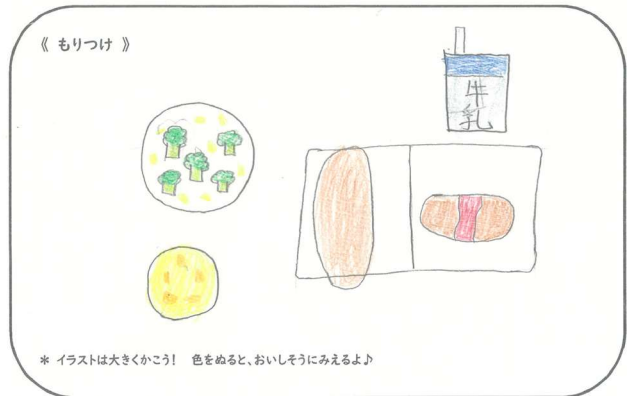
\* イラストは大きくかこう! 色をぬると、おいしそうにみえるよ!

### 《こんだて》

- 主食 ごはん (ごはん・パン・めん)
- 主菜 からあげ (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 はるさめサラダ (野菜、きのこ、いも、海そうを使った料理)
- みそしる
- 牛乳

《ひとこと》(エ夫したところ、アビールしたいところ...など)

みんなが好きそうな物で  
肉、野菜、海そうを使った栄養のとれる  
献立にしました。



\* イラストは大きくかこう! 色をぬると、おいしそうにみえるよ!

### 《こんだて》

- 主食 パン (ごはん・パン・めん)
- 主菜 ハンバーグ (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 ブロッコリーのサラダ (野菜、きのこ、いも、海そうを使った料理)
- ジュース
- 牛乳

《ひとこと》(エ夫したところ、アビールしたいところ...など)

赤・黄・緑をバランス良く  
とれるメニューにしました。

6日

13日



## そつぎょう いわ 卒業お祝い



3月4日(月) **各小学校6年生のみ**: セレクト(選択) 給食

- 主菜: 牛ステーキのバーベキューソース
- 果物: 河南町産いちご
- 主食セレクト: おにぎり鮭・かつお・ごまこんぶ から2種類を、
- デザートセレクト: アレルゲンフリーチョコケーキ・いよかんゼリー

プリン(乳使用)から1種類を6年生のみなさんに選んでいただきました。

3月8日(金)

卒業お祝いの赤飯を、もち米と小豆を使って給食センターで炊飯します。

**中学校3年生のみ**、主菜は牛ステーキのバーベキューソースです。

楽しみにしててくださいね。