

給食だより

津市立南が丘小学校

きゅうしょくだより 3月号

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、給食を通して様々なことを学んできました。できていること、できていないことを確認して、食生活の面からも、次の年度への準備をととのえていきましょう。



給食を振り返ろう

- ☐ 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた。
- ☐ 食事の前に空気の入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた。
- ☐ マナーを守って食べることができた。
- ☐ 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた。
- ☐ 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった。
- ☐ 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた。

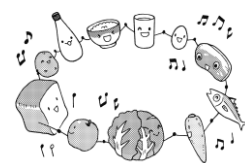


いくつできましたか？できるようになったことやこれからがんばることを考えてみましょう。

春休みも3度の食事で栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるように健康な体をつくりましょう。



今年度も6年生のリクエスト給食を実施します

今年度のリクエストは、以下のとおりです。3月の献立に登場します。お楽しみに！！

6-1 ユーリンチー 6-2 津ギョウザ 6-3 カツカレー 6-4 きなこあげパン

給食の献立を作ってみませんか ～ あおさのみそ汁 ～

材料【1人分】(単位:グラム) 下ごしらえ			作り方
だし用かつお節	1. 5 g		1 だしをとる
水	1 5 0 g		2 にんじん・だいこんを入れる
にんじん	1 0 g	いちょう切り	3 野菜が柔らかくなったら、みそをいれる
だいこん	3 0 g	いちょう切り	4 あおさ・ねぎを入れて仕上げる
あおさ	0. 8 g	洗って水で戻す	
あわせみそ	1 2 g		※ (豆腐など好みの具を入れてください。 給食では三重県産のあおさ使用します)
ねぎ	5 g	小口切り	