

給食だより

令和2年3月

舞鶴市立中筋小学校

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春の訪れを感じます。
今日が最後の給食となりましたが、学級の人々と一緒に思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



1年間の振り返り
チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に入れてください。

よくできた…◎ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×

<p>給食当番</p>	<p>身じたくをきちんと整えることができた。</p>	<p>丁寧に盛り付けをすることができた。</p>	<p>協力して準備と後片付けをすることができた。</p>
<p>給食時間</p>	<p>給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。</p>	<p>好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。</p>	<p>健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。</p>
<p>食事マナー</p>	<p>姿勢を正して、よくかんで食べることができた。</p>	<p>マナーを守り、みんなで楽しく食べるすることができた。</p>	<p>正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べるすることができた。</p>
<p>その他</p>	<p>早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。</p>	<p>おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることをできた。</p>	<p>食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。</p>

春休み中も

『早寝・早起き・朝ごはん』で元気に過ごそう！

春休みは、新しい生活に向けて準備する期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなります。春休み中も、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとみましょう。



つくってみよう♪ 朝食レシピ

家にある食材で朝食を準備してみましょう。栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとはわかっているけど、毎日きっちりと準備するのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用して、理想の朝ごはんに近づけるような工夫をしてみましょう。



わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんを味つけをした後、ごはんのにせる。