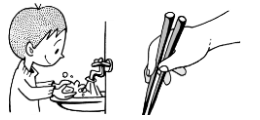




<< 1年間の食生活を、ふりかえろう! >>

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？
1年間の自分自身をふりかえてみましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きらいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

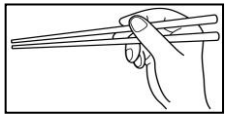
月	火	水	木	金
			1 ごはん 牛乳 カツカレー 花野菜のサラダ 中学のみ ガトーショコラ 牛乳 とりにく ぶたにく ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ (ガトーショコラ) にんじん たまねぎ しょうが りんごピューレ コーン ブロッコリー カリフラワー	2 いろいろごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース 幼・小のみ ひなあられ 牛乳 とうふ かまぼこ とりにく ごはん でんぶん (あられ) にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ かぼすかじゅう りんごピューレ
5 ごはん 牛乳 たまごスープ チャブチェ 中学のみ ひなあられ 牛乳 ベーコン たまご ぶたにく ごはん あぶら じゃがいも さとう パンこ はるさめ (あられ) にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが にら	6 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 わかめサラダ 牛乳 きゅうにく ぶたにく とうふ みそ わかめ ごはん あぶら でんぶん さとう こまドレッシング にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ コーン だいこん しょうが	7 ミルクパン 牛乳 スパゲティナポリタン フレンチサラダ 牛乳 ベーコン チーズ やきぶた ウィナー ミルクパン あぶら さとう スパゲティ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン きゃべつ コーン きゅうり	8 ごはん 牛乳 みぞれ鍋 白身魚のフライ 一食ソース 牛乳 ぶたにく にくたんこ とうふ しろみざかな ごはん あぶら パンこ こむぎこ にんじん しょうが えのきだけ はくさい しろねぎ だいこん	9 ごはん 牛乳 玉ねぎのごまみそ汁 県産ほうれん草オムレツ 切り干し大根の炒め煮 牛乳 ぶたにく とうふ みそ たまご まるてん ごはん あぶら じゃがいも こま さとう にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 しいたけ きりぼしだいこん いんげん
12 わかめごはん 牛乳 水ぎょうざ 根菜サラダ 牛乳 ぶたにく きょうざのぐ ツナ わかめ ごはん あぶら きょうざのかわ ノンエッグマヨネーズ にんじん もやし はくさい ねぎ ごぼう コーン だいこん	13 ごはん 牛乳 にら肉じゃが もやしのごまあえ ヨーグルト 牛乳 きゅうにく ヨーグルト ごはん あぶら さとう じゃがいも こま にんじん たまねぎ こんにゃく にら きゅうり もやし	14 コッパン 牛乳 野菜スープ ビーンズポテト 一食いちごジャム 牛乳 ベーコン だいず あおのり コッパン あぶら じゃがいも でんぶん いちごジャム にんじん たまねぎ エリンギ トマトジュース マッシュルーム りんごピューレ きゅうり だいこん	15 ごはん 牛乳 ポークハヤシ 大根サラダ 幼のみ ガトーショコラ 牛乳 ぶたにく ロースハム ごはん あぶら さとう (ガトーショコラ) にんじん たまねぎ エリンギ トマトジュース マッシュルーム りんごピューレ きゅうり だいこん	16 ごはん 牛乳 とりごぼうみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 牛乳 とりにく あぶらあげ みそ さけ ごはん エッグケアマヨネーズ じゃがいも にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ
19 ごはん 牛乳 じゃがもちのスープ ハンバーグのケチャップソース 小のみ ガトーショコラ 牛乳 ベーコン ハンバーグ ごはん じゃがもち あぶら さとう (ガトーショコラ) にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ にら マッシュルーム りんごピューレ	20 ごはん 牛乳 中華スープ チキンナゲット 一食しそ味ひじき 牛乳 ぶたにく チキンナゲット ひじき ごはん あぶら はるさめ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	21 春分の日 	22 ごはん 牛乳 ビーンズドライカレー ほうれん草のアーモンドあえ 牛乳 きゅうにく ぶたにく だいず ごはん あぶら こむぎこ さとう アーモンド にんじん たまねぎ しょうが ほうれん草	23 ごはん 牛乳 豚汁 県産さばの塩こうじ焼き 牛乳 ぶたにく とうふ みそ さば ごはん あぶら じゃがいも にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ

はしとなかよくなろう!



給食日よりでは、1年間を通して「はしとなかよくなろう!」とはしについてお知らせしてきましたが、みなさんの中に「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいい」と考えている人はいませんか？
美しいはし使いは、食べやすいだけではなく、一緒に食べている周りの人にもよい印象を与えます。大人になった時に困ることがないように、今のうちから練習しておきましょう。

また「はし使い」は「えんぴつもち方」が基本となっています。
「はし使い」だけでなく「えんぴつ使い」も上達できるよう、毎日使う「はし」からチャレンジしてみてください。



朝食レシピ 献立名 はちみつバナナヨーグルト

- 【材料】1人分
ヨーグルト(プレーン) 100g
バナナ 1本
きなこ 小さじ2
はちみつ 少々

- 【作り方】
①ヨーグルトをお皿に入れる。
②皮をむいて輪切りにしたバナナをのせる。
* バナナは切ると色が茶色になってしまうので、直前に切ること。
③きなこをかける。
④はちみつをかけて、できあがり。

・はちみつがなくても、バナナの甘さでおいしいですよ。
・コーンフレークを足して、食べごたえアップ! など、色々アレンジしてみてください。

26 修了式

*牛乳は毎日つきます。
♥ 血・骨・肉をつくる(赤)
★ エネルギーのもとになる(黄)
(^_^) 体の調子を整える(緑)

★今月は、大根、きゃべつ、にら、小ねぎ、白ねぎなどを使用予定です。
★幼稚園、小学校、中学校と日程をわけて卒園・卒業おめでとudeデザート(ガトーショコラ)を準備しています。
お楽しみに☆