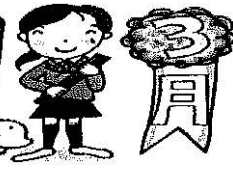






# 食育だより



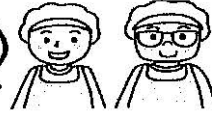
和木町立学校給食センター  
栄養教諭

まだ、寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？友達や先生と一緒に同じものを食べる給食は、体の栄養だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。

もうすぐ卒業するみなさん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。中学校を卒業するみなさんは、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていくことと思います。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによって作られます。今まで学んだことや給食を参考に、食べる事を大切にしてほしいと願っています。



1年間ありがとうございました！



あなたの食生活は！

## 食生活チェックシート

今年、「はい」がつかなかったものは、来年は「はい」と答えられるよう、がんばりましょう！

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>

「はい」が7~9個



すばらしい！  
新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4~6個



あと一歩！  
できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

「はい」が1~3個

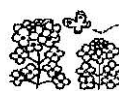


がんばって！  
まひではなさそうなことから、がんばっていきましょう。

「はい」が0個



残念...  
自分にできることは月かを考えて、挑戦してみましょう。



### 前月の給食より 大根としめじのピリ辛煮

一材料(4人分)

- だいこん 1/4本
- にんじん 1/2本
- しめじ 1/2袋
- 油揚げ 1枚
- こまつな 1/2袋
- ごま油 大さじ1
- 薄口醤油 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 本みりん 大さじ1
- 一味唐辛子 少々

一作り方

- ① だいこんは1cmのいちよう切りにして下茹でしておく。
- ② にんじんはイチョウ切り、しめじは石づきを取り、小松菜は2~3cm長さに切っておく。
- ③ 鍋にごま油を入れて、だいこん、にんじん、しめじを軽く炒める。
- ④ ③に一味唐辛子以外の調味料を加える。
- ⑤ 野菜がひたひたになるくらいまで水を加え、おとしぶたをして煮る。
- ⑥ 野菜に味がしみたら、小松菜と一味唐辛子を入れてひと煮立ちする。

※ 和木町給食センターの人気メニューです。ぜひ、作ってみてください。

### 栄養士より

私が和木中学校に転任して1年がたちました。授業や給食時間等で、給食のことや日常のことなどいろいろなことをみなさんと話すことができ、とても楽しく充実した1年となりました。「食」とはみなさんの生きる上でとても大切なことだと思います。みなさんが大人になって、買い物をする時、料理をする時、食べる時...さまざまな場面で必要な知識を給食からも学んでもらえたら嬉しいです。

