

いよいよ今年度も最後の月になります。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友だちとの会話を楽しみながら、おいしく食べられましたか？ 苦手な食べ物に苦労した人もいるかもしれません。食べるという行為は、体だけではなく心の栄養にもなります。これからも色々な食の経験を積んで、心身ともに健康で充実した毎日を過ごしてくださいね。



給食 振り返りチェック！

1年間の給食を振り返り、できていたことに〇をつけましょう。

好き嫌いしないで
色々な食べ物に
チャレンジできた



感謝の気持ちを込めて
「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつができた



食事の前後の手洗いを
しっかりできた



食事のマナーをしっかり
守って食べられた



よくかんで味わって
食べることができた

MOGU
MOGU



給食当番の仕事を
協力してすること
ができた



旬の食べ物や行事食、郷土料理、
地産地消を、給食を通して知る
ことができた



できなかったことは、
次の学年での目標に
しましょう！



毎日食べよう！朝ごはん



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります！

エネルギーを
補給する



体温を上げる



脳や体を
目覚めさせる



排便を促す



午前中から集中力を高めて活動するために、毎日欠かさず朝ごはんを食べる必要があります。「早寝・早起き・朝ごはん」！休みの日でも、9時くらいまでには食べ終わることが理想です。

朝ごはんは、栄養バランスが大切！

エネルギーのもとになる炭水化物がとれるご飯やパンなどの主食に、体温を上げるたんぱく質のおかず、からだの調子を整えるビタミン・ミネラルなどがとれる野菜のおかずを組み合わせることが理想です。

バランスのよい朝食で
元気に1日をスタート！！



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジしよう！

<材料(作りやすい量)>

- ・小松菜(2cmカット)……1袋(200g)
- ・えのきたけ(1/2カット)……1袋
- ┌バター………大さじ1
- A└しょうゆ………大さじ1弱

*にんじんやコーンなどを加えると
いっしょにきれいです。

<作り方>

- ①小松菜を洗い、カットしておく。
えのきたけもカットし、ほくしておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、えのきたけを加え、しんなりしてきたら小松菜を炒める。
全体に火が通ったら、醤油をよく混ぜて
できあがり。

シンプルな味付けで
ご飯にもパンにも
よく合います！



給食コソコソ裏話♡

～校長先生は名〇〇!?～の巻

みんなが給食を食べる30分前、
校長先生は「給食」もして、
安全を確認しています。



「異物」「異味」「異臭」の有無、
「温度」「量」「味」は適当か？
チェックをいっしょに
「大食記録」に
記入して
います。

その「所見」がポイント

花はけりけり
中はさーとーご
シブシブの食感
みずみずしい
同様の味
感じました
だしの風味が
素材の味を
引き立てて
さばりとした
口当りの食感
フクフク
食べたい

校長先生…
グルメは…
おいしい…

「給食」は、給食を安心安全に食べてもらうために必要な衛生管理のひとつです。校長先生は、安全面の確認はもちろんのこと、献立の感想も欠かさず記入してくれています♪味や食感の具体的な描写は、さながらプロの食レポート？味わって食べてもらったことが伝わり、とても励みになっています(^^)！生徒の皆さんからも、食レポートもらえたらうれしいな～(^^)～

おまけ

セレクト森のタルト
★きのこ vs たけのこ★
の結果は…



きのこ
107

たけのこ
144



残念ながら、
「たけのこ」の勝利…
それでも何度でも言います！
「森のタルト」は
「きのこ」です！