



給食だより



富山市立水橋西部小学校

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、今年度も残りわずかとなりました。子供たちは一年間、給食を通して様々なことを学んできました。これまでに振り返り、どのくらい身についたか確認してみましょう。

《1年間を振り返ってみましょう》

はい・いいえ に丸をつけてみましょう！



①朝ごはんを毎日食べた

はい・いいえ



朝ごはんは1日のエネルギーになります。毎日しっかり食べましょう。

②食事の前に手洗いをした

はい・いいえ



手には見えない細菌やウイルスがついています。手洗いをし、きれいな手で食事をしましょう。

③給食の準備や片付けを協力してできた

はい・いいえ



給食当番の時だけでなく、毎日協力して給食の準備・片付けをしましょう。

④食事のあいさつを忘れずにした

はい・いいえ



命をいただいていることや、作っている人へ感謝して「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

⑤姿勢よく食事ができた

はい・いいえ



背すじを伸ばし、机に向かってまっすぐ座ることはできましたか？マナーを守って気持ちよく食事をしましょう。

⑥好き嫌いせずに残さず食べた

はい・いいえ



好き嫌いをすると栄養が偏り、体調が崩れやすくなります。嫌いなものでも一口ずつ挑戦してみましょう。

⑦よくかんで食べた

はい・いいえ



よくかんで食べると、むし歯や肥満の予防につながります。

⑧赤・黄・緑の食品のはたらきを知ることができた

はい・いいえ



給食には赤・黄・緑の食品がバランスよく使われています。献立表をチェックしてみましょう。

すべて「はい」に丸がつきましたか？「いいえ」だったものは4月からの目標にしましょう！

～今月の新献立紹介～

鶏肉の塩こうじ揚げ

鶏もも肉を鶏むね肉やササミにアレンジしても美味しいですよ♪

【材料（4人分）】

- 鶏もも肉 1枚（約300g）
- 塩こうじ（液体タイプ） 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

【作り方】

- 鶏もも肉は一口大に切り、塩こうじと酒で下味をつける。
- 油を170～180℃に温める。
- 片栗粉を①にまがし、火が通るまで油で揚げる。
※塩こうじは焦げやすいため温度を調節してください。

「感謝」

の気持ちを表そう

食べ物の命に感謝



肉や魚、野菜、果物など、たくさんの命を頂いています。

食に携わる方々へ感謝



食べ物を育ててくれる人、食材を運んでくれる人、料理を作ってくれる人など、たくさんの人が関わっています。

感謝をこめて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、残さず食べましょう。

ありがとう!

