



給食だより



富山市立水橋西部小学校

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。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、給食をとおして様々なことを学んできました。3月はそんな一年を振り返り、できるようになったことや、これから頑張りたいことを考えてみましょう。

《一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！

朝ごはんを毎日食べた

はい・いいえ

朝ごはんは一日のエネルギーのもとになります。毎日しっかり食べましょう。



食事の前に手洗いをした

はい・いいえ

手には見えないバイキンがたくさんついています。しっかり洗って、きれいな手で食事をしましょう。



給食の準備・片付けを協力してできた

はい・いいえ

給食当番のときだけでなく、当番でないときも毎日協力して給食の準備・片付けを行いましょう。

マナーを守って食事ができた

はい・いいえ

みんなが気持ちよく給食時間を過ごすためにも、マナーを守って食事することは、とても大切です。



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。

好き嫌いをせず、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。

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。また、脳が活発に働くようになります。



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。献立表をみて、どの食品が何色か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！

今月の献立紹介

納豆和え

材料(4人分)

- ひきわり納豆 1パック
- 小松菜 1束
- たくあん 60g
- 納豆のたれ 1袋

作り方

- ①お湯をわかし、小松菜をゆでる。冷水にとって水を切り、3cm幅に切る。
- ②たくあんはせん切りにする。
- ③ひきわり納豆にたれを入れて混ぜ、①②を和える。

たくあんの食感が楽しい、給食でも人気のメニューです♪



感謝の気持ちを表そう

みなさんは食事の前や、食べ終わった後にきちんと挨拶をしていますか？

私たちは、肉や魚、野菜、果物等、たくさんの命をいただいて生きています。また、私たちの食事には、野菜を育ててくれた人や食材を運んでくれた人、料理を作ってくれた人等、たくさんの人が関わっています。

食べ物の命や、食べ物に関わったすべての人へ感謝の気持ちをこめて、「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。

