

しよく いく 食育だより

3月

2026/3

羽鳥小学校給食室

今年度も羽鳥小学校の給食へのご理解ご協力をありがとうございました。
3学期は学級閉鎖等もなく、無事に給食を終了できそうです。6年生は卒業がもう来週にせまっています。6年生がたててくれたスペシャルメニューは、学校内で大人気でした。(5年生が来年を楽しみにしているようです)1年生も給食準備ができるようになってきました。学校全体でも苦手な給食を少しずつですが、克服しているように感じます。野菜料理の残りが少しですが、減ってきたように感じます。
一年間本当にありがとうございました。



ねんかん きゅうしよく かえ 1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。

スタート

すききれいなく、ぜんぶ食べられた。

いじ 食事の前の手洗いをきちんとできた。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。

がんばりましょう。

ちよつと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。

給食当番の仕事をしっかりできた。

皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。

いじ 食事のマナーをしっかり守って食べられた。

もうひとがんばり

まいにち 毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう!

みんなと楽しく給食が食べられた。

おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。

しん 旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。

よくできました。

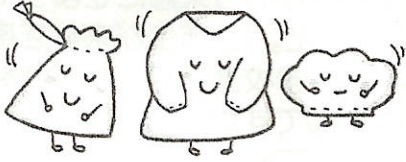
もうひと息で100点です。

たいへん 大変よくできました。

みんなのお手本です。これからがんばってね!

保護者のみなさまへ ～白衣修繕のおねがい～

白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます



白衣の洗濯、アイロンかけ、修繕等についてご理解・ご協力いただきありがとうございます。

どうしてもゴムが伸びたり、ボタン、ひもがとれていたりしたと思います。修繕につきましては、お手をかけていただき、感謝いたします。学校でも3月に白衣の点検を行う予定ですが、引きつづき、修繕できるものはご協力いただくと大変助かります。どうぞよろしくお願いいたします。白衣提出は3月23日までです(6年生は19日)

卒業おめでとう!

お弁当のつめかたのコツ
基本は

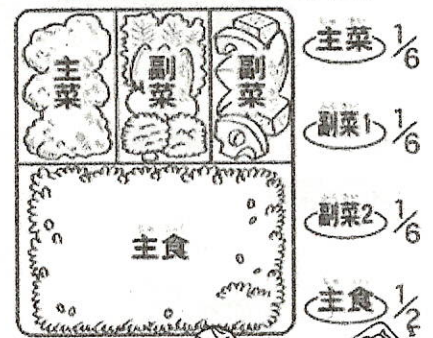
3 : 1 : 2 です
 主食(ごはん) : おかず①(メイン) : おかず②(野菜)

藤沢市立の中学校では、注文給食と弁当を選べます。

お弁当も自分で作りたくて考えている人がいたり、ちよとレコソモあやえします。

弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

栄養バランスが一目でわかる! お弁当の詰め方



7つの健康習慣

環境や生まれつきの遺伝的な要素にも関係しますが、食習慣や運動習慣といった生活習慣にも大きく関わっていることが知られています。「7つの健康習慣」は米国のプレスロー教授が生活習慣と身体的健康度との関係を調査した結果から広く知られるようになりまし。これらの健康習慣が実践できているか、家族で確認してみませんか。

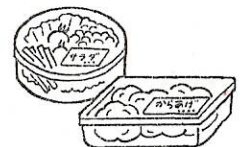
肥満症や高血圧などの生活習慣病は、

プレスローの7つの健康習慣

- ① 定期的に運動をする
- ② 睡眠時間をしっかりとる
- ③ 太りすぎや、やせすぎに注意する
- ④ 朝食を毎日食べる
- ⑤ 間食を控える
【以下は大人向け】
- ⑥ 喫煙をしない
- ⑦ 飲酒は適量を守るか、しない

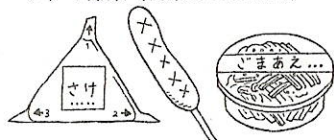
もうすぐ 春休みです 中食をじょうずに利用しましょう

コンビニなどで買った料理を自宅で食べることを中食といいます。総菜や弁当などを買う時は、好きなものばかりを買うのではなく、栄養バランスを考慮することが大切です。選ぶ時のポイントを知り、また、栄養成分などの表示を確認しながら選びましょう。

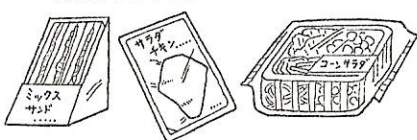


〈購入例〉

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)



② 主食(サンドイッチ)+主菜(煮しどり)+副菜(サラダ)



その他、いろいろなおかずの入ったお弁当+野菜ジュースの組み合わせ
ごはんはお家で用意+ハンバーグなどのおかずを買う など