



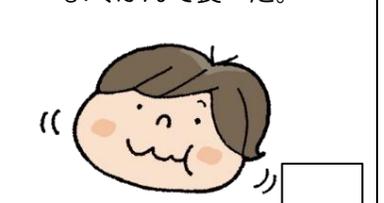
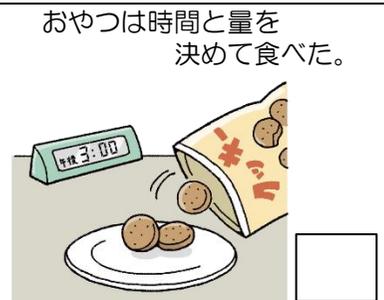
給食だより

令和6年3月1日
常陸太田市学校給食センター

今年度も残すところ、あとひと月となりました。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。今までの食生活や、運動、生活習慣を振り返り、改善の必要などところは見直しをして、新しい学年に備えたいですね。

1年間の食生活を振り返ってみましょう！

この1年間で、食べる量が増えたり、苦手なものが食べられるようになったり、お子さんの成長が食事の面からも感じられるのではないかと思います。お子さんと一緒に1年間の食生活を振り返り、新学期に向けての準備をしましょう。

<p>食事の前に石けんで手を洗った。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>食事のあいさつがきちんとできた。</p> <p>いただきます！ ごちそうさま！</p>  <input type="checkbox"/>	<p>朝ごはんを毎日食べた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>作った人や食べ物に感謝して食べた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>正しいはしの持ち方で食べた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>よくかんで食べた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>ながら食べをしなかった。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>よい姿勢で食べた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>苦手な食べ物にチャレンジした。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>なるべく残さず食べた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>お手伝いをした。</p>  <input type="checkbox"/>



はるやす しょくせいかつ 春休みの食生活



春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。休み中の食生活のポイントを守って、新生活を元気にスタートできるようにしましょう！

① **早寝・早起き・朝ごはん**



早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日しっかり食べよう。

② **間食のとりすぎに注意！**



おやつは時間と量を決めて食べよう。

「ながら食べ」・「だらだら食べ」はやめよう！



「ながら食べ」や「だらだら食べ」は肥満や虫歯の原因になるのでやめましょう！

ご卒業・ご卒業おめでとうございます！

ご卒業・ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。中学3年生のみなさんは、これから自分で食べるものを選ぶ機会が増えていくと思います。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくれます。今まで学んだことや給食を参考に、これからも食べることを大切にしたいと願っています。

茨城をたべよう



茨城を食べよう！給食おすすめレシピ

今月はほうれん草を使った料理

茨城県はほうれん草の生産量が全国4位（令和3年）です。県内全域で栽培されています。



ごまあえ

<材料 4人分>

- ほうれん草 150g
- もやし 100g
- 人参 30g
- 白すりごま 大さじ3
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

- ① ほうれん草はゆでて水気をしぼり、食べやすい長さに切る。人参はせん切りにする。人参、もやしはそれぞれゆでて冷ます。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。

A