

令和8年3月3日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

3月

食育だより

もぐもぐ

少しずつ暖かくなってきました。今年度も残り1か月です。この一年の学校生活、また給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。進級・進学に向けて一年間のまとめと反省をして、来年度に生かしましょう。

給食目標
一年間の給食を
ふりかえろう！



11月に3年生が実施した「みそづくり体験」で作ったみそが出来上がりました。作ったみそは、2月のみそラーメンから給食で使っています。3月までみんなのみそを使います。給食で使う前に3年生は自分たちの作ったみその味見をしました。おいしかったと大好評でした。



チェックしてみよう



1ねんかんの 年間の

食べた食べ方



朝ごはんをしっかりと食べることができた。



苦手そうなものでも一口は挑戦できた。



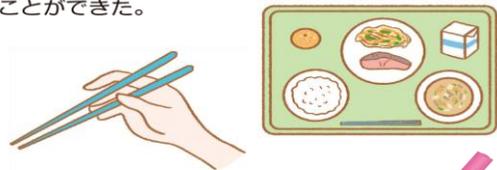
食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。



はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。



行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。



いくつかができましたか？あまりつかなかった人は残り一か月でOが増えるようがんばってみましょう。

春休みも朝ごはんを しっかり食べよう



給食の時間にクラスを訪ねると、時々下のイラストのような人を見かけます。無意識にやってしまう人も多いようで、話しかけると直すこともあります。ご家庭でもお子様の食べる様子を見て、声をかけてもらえればと思います。



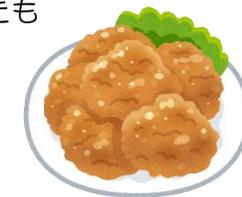
給食人気レシピ紹介 ~ 鶏肉のから揚げ ~

材料(4人分)

- 鶏もも肉 30g 8枚
- にんにく 1かけ
- しょうが 1かけ
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

作り方

- 1 鶏肉の切り身ににんにく・しょうがをおろしたものとしょうゆ・酒で下味をつける
- 2 1に片栗粉をつける
- 3 油を温め2を揚げる
- 4 カラッと揚げて、できあがり



3月最後の給食当番の方は、来年度使うお友だちが気持ちよく使えるように、給食着をきれいに洗い、アイロンをかけて、23日までに学校に持たせてください。

4月の給食は、4月13日から始まります。元気に学校で会えるように、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」を心がけてくださいね。

