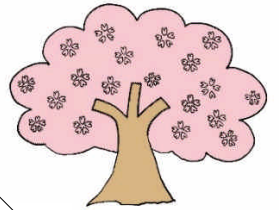


# 給食だより

3月

舞鶴市立 明倫小学校

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春の訪れを感じます。  
3月は学年のまとめ、そして、新しい学年や学校への旅立ちの準備の月です。  
この1年間、食生活を通して学んだいろいろなことを大切にしましょう。



## 1年間の食生活をふり返ってみよう!

### スタート!



①朝食を毎日  
食べることが  
できた



②食事の前に  
石けんで手洗いが  
できた



③食事をよくかんで  
食べることが  
できた



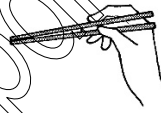
④食品の3つの働  
きを知ることが  
できた

⑤感謝の気持ちを  
込めて食事のあい  
さつができた

⑥苦手な食べ物を  
食べることが  
できた



⑦はしを正しく  
持つことが  
できた



⑧季節や行事の  
料理を知ることが  
できた



⑨間食は時間や量を  
決めて食べること  
ができた



⑩まわりの人と  
楽しく食事  
をすること  
ができた



### ゴール!

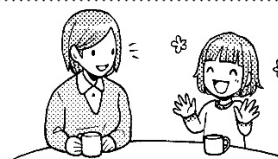
いくつ  
できるよう  
なったかな?



食生活をふり返ってみてどうでしたか? できることを増やしていきましょう。

### 保護者のみなさまへ

子どもたちは、この1年間、いろいろなことを学び、たくさんのができるようになったと思います。ご家庭でふり返りながら話をしてみてください。



# 春休みの食生活

元気にスタート

春休みは、新しい生活に向けて準備する期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



脳のエネルギーになる

## 朝食を食べて元気にすごそう！

体が目覚める

体温が上がる

血流がよくなる

排便を促す



朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

### 朝ごはんをおいしく食べるためには…

<p><b>早起きをする</b></p> <p>早く起きると時間に余裕ができ、おなかもちぎります。</p>	<p><b>時間を決める</b></p> <p>同じ時間に食べると、次第に習慣になります。</p>	<p><b>夜食は食べない</b></p> <p>夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。</p>
---	---	--

### 給食レシピ

#### シェパードパイ風

春休み、つくってみませんか？

＜カップ 4ケ分＞

合挽肉	80g
たまねぎ	80g
サラダ油 炒め用	
トマト缶	60g
トマトケチャップ	40g
ウスターソース	12g
塩、こしょう 少々	
粉チーズ	4g

じゃがいも	160g
牛乳	40g
バター	3g

#### 作り方

- ① じゃがいもを茹でて、牛乳とバターを加えマッシュポテトにする。
- ② 粗みじんにしたたまねぎと合挽肉を油でいため、塩こしょう、トマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、で味をつけ、粉チーズを加える。
- ③ カップに入れてマッシュポテトを上のにせる。
- ④ オープン（トースター）で焦げ目をつける。