



ランチタイム 3月

岩舟中学校

雪が何度か降り、寒い冬も終わりに近づいてきました。春の足音がもうすぐそこまで来ています。「ランチタイム」では食生活と健康、給食メニュー紹介などをしてきましたが、役立てていただけましたか。

今月の目標

「学校給食の反省」

正しく楽しい学校給食ができたかを反省し、今後に生かしましょう。

食育チェック... 1年間をふり返りましょう

〔 〕 1日3食きちんと食べた

朝起きると、脳や体はエネルギーが足りないため、ボーッとしています。朝ご飯は大切です。



〔 〕 好き嫌いせずに何でも食べた

ひとつの食べ物で完璧なものはありません。ですからいろいろな種類の食品をしょうずに組み合わせてバランスよく食べることが大切です。



〔 〕 地域に伝わる郷土料理を食べた

昔から地域や家庭に伝わっている食べ物や料理をいつまでも食べついでいきましょう。



〔 〕 食べ残しをしなかった

食べ物や、食べ物を作っている人、調理する人に感謝をして食べるとともに、食べ物の無駄をなくしましょう。



〔 〕 食べ物の産地に関心を持った

6割もの食料を輸入に依存している日本、もっと食料の生産や流通に関心を持ちましょう。



〔 〕 食べ物の安全性に関心を持った

原材料や添加物、賞味期限などをチェックして、安全に食べましょう。

〔 〕 食べることを楽しんだ

食べることは生きていく必須条件、だからこそ心身ともに健康になるよう、家族や友人たちとなごやかに楽しく食べましょう。ほんの小さな思いやりで、快い食事をする事ができ、栄養分の吸収力が高まり、ストレスの解消や心の安定も得られます。



給食メニュー お家でも作って みませんか？

ほうれん草のビタミンAや鉄分、ツナのタンパク質、コーンの食物せんいで、1皿でバランスよい簡単なお料理です。

3月3日(水)ほうれん草のツナあえ

材料(4~5人分)

ほうれん草	1束
ツナ缶	1缶
ホールコーン缶	1缶
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草は3センチに切り下ゆでをする。アクが強いので、よく水にさらし、絞る。
- ② ツナ缶、ホールコーン缶は開けて水気を絞っておく。
- ③ ①②をよく混ぜ合わせる。
- ④ しょうゆ、酢で和える。

