



福島市・川俣町
学校給食センター

日中は太陽の日差しが出てきて、暖かい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわずかになってきました。できたこと、もう少しがんばりたかったことなど、この1年間をふりかえり、新しい学年や学校に向けた準備をしていきましょう。

今月の目標・・・一年間の反省をしよう

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

● 食器のならば方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？

● 野菜を毎日、食べていましたか？

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？

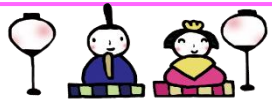
● 給食の牛乳は残さずの飲めましたか？

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。



裏面もごらんください

◇3日(月) ひな祭り献立



女の子の健やかな成長や幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ潮汁などをいただきます。

給食では、ちらしずしやひなゼリーを提供します。

ひと足早いひな祭り気分を味わいましょう。

◇4日(火) 受験 winners 献立



5日～6日に高校受験が行われます。主菜の「ウィンナーのケチャップソースがけ」は、受験に勝つ、勝者(winner)にかけてウィンナーにしました。副菜の「幸運サラダ」にはコーンを入れて幸運をつかみとる、汁物の「ビタミンたっぷりスープ」には、体調が整うようビタミンの豊富な野菜を入れました。よく食べ、よく寝て、万全な体調で本番を迎えてくださいね！

☆10日(月) 卒業お祝い献立



ひと足早いですが、小学6年生のみなさん、中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。給食センターからお祝いの意味を込めた給食を提供します。主菜は出世魚の「ぶり」の照り焼きです。汁は、「お祝いすまし汁」に祝という文字が印字されたかまぼこが入っています。デザートは、かわいい桜の形をした、さくらんぼ果汁の入ったゼリーです。今の教室でお友達と一緒に食べられる、残りの期間を楽しみながらいただきますよう。

☆17日(月) ふくしま健康応援メニュー

今月のふくしま健康応援メニューは、トマトとほうれん草の中華風卵スープです。トマトには、「昆布」と同じ旨味成分グルタミン酸が豊富に含まれています。その為、調味料の量を抑えることができます。また、ダイストマトを使用することで、うま味アップにつながり、おいしく減塩できます。卵は、川俣シャモになる卵を使用しました。濃厚な味わいのある卵で、見た目もきれいに仕上がります。

はるやす あさ かなり た
春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

あさ た たいせつ
朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



たいおん あ からだ めざ
体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



のう 脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



ちゆう 腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



き 決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

あたら 新しう学年、がくねん 学校でよいスタートがき切れるよう、はるやす 春休み中もいつものおりの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」をこころがけて過ごしてください。