

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和4年3月
No. 1 1
作成：嘉麻市内
学校栄養士

はる あしおと き 春の足音が聞こえる3月は、学校ではまとめの月になります。この1年間、
しんがた 新型コロナウイルス感染症を予防しながら、みんなほんとうにがんばりました。
あた 新たな学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。



ねんかん きゅうしょく 1年間の給食をふり返ろう！

「はい」は →、「いいえ」は →に進みましょう。

スタート

にがて 苦手なものを少しでも食べた。

しょくじ 食事の前に手をきちんと洗った。

しょくじ 食事のあいさつをした。

がんばりましょう。

てあら 手洗いからはじめましょう。

きゅうしょくとうばん 給食当番の仕事をしっかりした。

はしやスプーンの向きをそろえて、後片づけができた。

しょくじ 食事のマナーをしっかりと守った。

もうひとがんばり

きゅうしょく 給食からさらに学びましょう。

よくできました。

あと少しです。

おしゃべりせずに食べた。

おわんやはしを正しい位置に並べることができた。

しゆん 旬の食べものや郷土料理を知ることができた。

大変よくできました。

これからもうがんばりましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標



がつ たつじん 3月：めざせ！マナーの達人！

今年度も、4月から学期ごとに、『マナーめざし』のめあてを決め、取り組んできました。この1年間でマナーの達人になれましたか？ 振り返ってみましょう。

ねんかん 1年間のマナーめざしのめあて

《1学期》 正しい姿勢



《2学期》 正しいはしの持ち方



《3学期》 交互に食べる



食事のマナーが身につくと、みんなで気持ちよく食事ができます。習慣になるまで意識してがんばりましょう。給食時間だけでなく、お家でも心がけるといいですね。

さんしょく あ 三色じゃこ和え ～給食レシピ紹介～



<材料 4人分>

- ほうれん草・・・120g
- もやし・・・80g
- にんじん 人参・・・30g
- しらす干し・・・10g
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2

<作り方>

- ① ほうれん草は塩少々（分量外）を加えたたっぷりの湯で根元からゆで、冷水に取って水気を絞り、4～5cm長さになるまで切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ もやし、人参をゆで、ザルにあげて冷ます。
- ④ しらす干しをから煎りする。
- ⑤ すべての材料と調味料を和える。