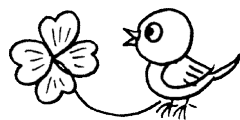


3月給食たより



さいたま市立大宮南中学校



1年間の振り返りをしましょう！



日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているを感じます。3月は一年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食をとおして学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



学校給食試食会

1月29日(水)PTA主催の学校給食試食会が行われ、36名の方にご参加いただきました。「小学校より量が多くて驚いた」「キムチチャーハンの辛さががちょうどよかった」などの感想がありました。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。



サラダレシピを紹介します！

うま塩キャベツ (4人分)

《材料》

- ・キャベツ (2cm角切り) 180g
- ・きゅうりく(小口切り) 40g
- ・にんにく (千切り) 20g
- ・にんにく(みじん切り) 少々
- ・食塩 小さじ1/6 ・ごま油 小1
- ・昆布茶・黒こしょう 少々
- ・白ごま(いる) 小さじ1/2
- ・刻みのり 少々

《作り方》

- ①野菜はそれぞれゆでて冷まし、塩をふる(分量外)
- ②にんにくと調味料をあわせてドレッシングを作る。
- ③①②とごま、のりをあわせる。

「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック！

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを目的に策定されたものです。

以下の10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？



食生活指針

(平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

1 食事を楽しみましょう。

2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

バランス

副菜 果物 主菜 主食 汁物

5 ごはんなどの穀類をしっかり。

6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

保存 賞味期限 消費期限

あなたの食生活は!?

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

| | | |
|---|--|---|
| <p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p> | <p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p> | <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p> |
| <p>よくかんで食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p> | <p>○ 食事のマナーを守っていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p> | <p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p> |
| <p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p> | <p>好き嫌いなく何でも食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p> | <p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p> |



| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>「はい」が7~9個</p>  <p>すばらしい!</p> <p>新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p> | <p>「はい」が4~6個</p>  <p>あと一歩!</p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p> | <p>「はい」が1~3個</p>  <p>がんばって!</p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p> | <p>「はい」が0個</p>  <p>残念…</p> <p>自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p> |
|---|---|--|--|