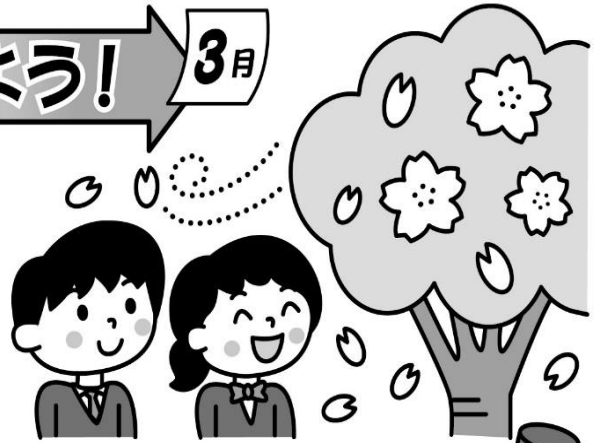


3月食育たより

令和2年度 3月号
川口市立十二月田小学校

ねん かん ふ かえ
4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

ひ さむ やわ はる き
日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていること
かん がつ ねんかん つき じぶんじしん しょく
を感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食
せいかつ きゅうしょく とお まな
生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったこと
ふ かえ あたら がくねん ちようせん かんが
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。



そつ ぎょう ご卒業おめでとうございます

まいにち い い す けんこう からだ きほん
毎日を生きたりと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。
きゅうしょく じ かん じゅぎょう まな い た からだ
給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられ
ていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



給食レシピ♪ スパイシーポテト

さいりょう きゅうしょく
【材料：給食4人分】

- ・じゃがいも……………1個
- ・揚げ油……………適量
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・カレー粉……………少々
- ・パプリカパウダー…少々
- ・チリパウダー……………少々

つくりかた
【作り方】

- ① 野菜などの下処理をしておく。じゃがいも(乱切り)、調味料を混ぜておく。
- ② 爪楊枝や竹串がすっと入るくらいまで、170℃の油でじゃがいもを素揚げする。
- ③ じゃがいもが温かいうちに、調味料をふりかけて、できあがり。

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。

朝ごはんを毎日食べていますか?

はい ・ いいえ

食事の前に手をきれいに洗っていますか?

はい ・ いいえ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

はい ・ いいえ

よくかんで食べていますか?

はい ・ いいえ

食事のマナーを守っていますか?

はい ・ いいえ

正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?

はい ・ いいえ

おやつは時間と量を決めて食べていますか?

はい ・ いいえ

好き嫌いなく何でも食べていますか?

はい ・ いいえ

家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?

はい ・ いいえ



「はい」が7~9個

すばらしい!

新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4~6個

あと一歩!

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

「はい」が1~3個

がんばって!

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が0個

残念...

自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。