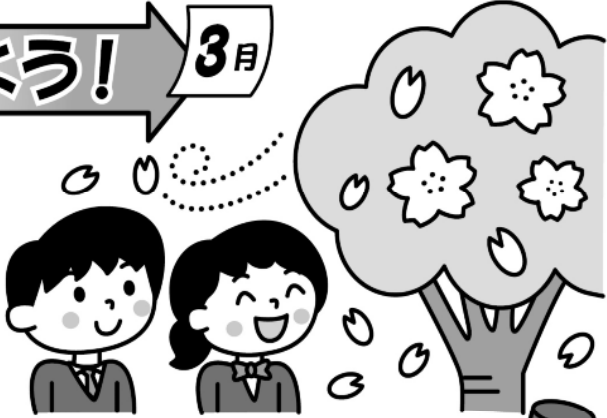


4月 **1年間の振り返りをしよう!** 3月

今のクラスでの学校生活もあと少しになりました。3月の給食では、人気の献立やお祝い献立を色々予定しています。お世話になった先生や、クラスの仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてください。



**ご卒業おめでとうございます**

卒業生のみなさんは、進学を目前に控え、新しい生活への期待に胸を膨らませていることと思います。毎日生き生きと生活し、自分の将来の夢を叶えていくには、まず健康であることが第一です。これからも食べることを大切に体を作り、色々なことに挑戦していきましょう。



はるやす **春休みの食生活**

もうすぐ楽しい春休みがやってきます。みなさんは、休日に昼前まで寝ていたら、一日中体が重くて結局ゴロゴロ過ごしてしまったことはありませんか？それは、体がずっと睡眠モードになっていたからです。休日にも早寝早起きをして、朝ごはんを食べ、体を活動モードにすると、一日元気に過ごせます。家族や友達と春休みを思い切り楽しみ、4月から気持ちよく新生活をスタートできるように、春休み中も規則正しい食生活で体調を整えておきましょう。



**<給食レシピ> 昆布とツナのサラダ**

材料(4人分)

- シーチキン…20g
- 乾燥刻み昆布…1g
- キャベツ…葉(大)3枚(約150g)
- 小松菜…2茎(約80g)
- 酢…小さじ2
- サラダ油…小さじ0.5
- 砂糖…小さじ1
- 食塩…1g
- こしょう…少々

作り方

- ①昆布を水で洗いもどし、野菜は太めのせん切りにして、一緒にゆでる。水冷してからしっかりと絞っておく。
- ②調味料を良く混ぜ合わせ、①とシーチキンを加えて和える。

お家で作る時は、だしに使った昆布を刻んで使ってもおいしいです。

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>食事のマナーを守れていますか?</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><b>すばらしい!</b></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><b>あと一歩!</b></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><b>がんばって!</b></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><b>残念…</b></p> <p>自分ができることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
---	---	---	--