

# 給食もりもり 元気いっぱい



新宮町立立花小学校 給食だより

平成31年3月

日に日に春の訪れが感じられるようになり、今年度の給食も残りわずかとなりました。今年度はどんな一年でしたか？一年間おいしく給食を食べることはできましたか？毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。自分の食生活をふり返り、新しい学年にむけて準備を進めていきましょう。

## 「ありがとう」の気持ち、表れていますか？

給食はみんなのことを大切に思う、多くの人の温かい気持ちや協力のうえに成り立っています。この1年間をふり返り、みんなの「ありがとう」の気持ちが伝えられていたか、食べ方からチェックしてみましょう。

<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日しっかりできた。 (○ △ ×)</p>	<p>よくかんで、味わって食べることができた。 (○ △ ×)</p>	<p>好ききらいをしないで、残さずに食べることができた。 (○ △ ×)</p>	<p>後片付けもきまりを守ってしっかりできた。 (○ △ ×)</p>
<p>食べ物の命をいただき、多くの人の努力に感謝の気持ちをこめ、大きな声であいさつしましょう。</p>	<p>よくかんで味わい、おいしく食べてくれると、作った人は本当にうれしくなるのです。</p>	<p>みんなのことを考えて、一生懸命に作ったメニューです。本当はいつも全部食べてほしいな。</p>	<p>ありがとう。みんなの協力のおかげで給食室での後片付けもスムーズに気持ちよくできます。</p>

## からだ なか とけい 〈体の中の時計〉

私たちの体は1日の中で一定のリズムで体温や血圧などを変化させています。

これらは「体内時計」といわれます。睡眠もこれらの体のリズム

に合わせてとられており、1日の始めに朝ごはんを食べることも

脳や体を目覚めさせる働きにつながります。春休み中も

『早寝、早起き、朝ごはん』を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。



【材料 (4人分)】

・スパゲティ	110g	・サラダ油	5g
・豚肉	65g	・塩	1g
・玉ねぎ	90g	・洋こしょう	0.1g
・しめじ	90g	・調整豆乳	310g
・ほうれん草 (冷凍)	135g	・コンソメ	9g
		・でん粉	9g



【作り方】

- ①玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、豚肉、たまねぎ、しめじ、ほうれん草を炒める。
- ③塩・こしょうで味を調える。
- ④ゆでた麺を③に入れ、コンソメで味を調べ、でん粉でとろみをつけたら出来上がり！

「おいしさの引き出し」をふやそう! ~味覚の成長~

はじめは好ききらいばかり!?

赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。

食べものとの出会い

立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがてな味もできたけど…。



おいしいものを食べると、幸せな気分になるよね。

「おいしさの引き出し」がたくさんあると、幸せな気分もふえるね!



小学生は味をおぼえる大切な時期

「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」がふえる。

入学したころはにがてなだけだったけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい!」と思ったことがあったでしょ。これからもどんどんあるよ。たくさんふえた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。

いろいろな味をおぼえよう!

いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。

※参考文献 『 建学社 食育フォーラム 』

♥1年間、ありがとうございました♥

※給食だよりはホームページにも掲載しておりますので、ぜひご覧ください!