

給食だより 3月号

令和7年 3月 3日 神流町学校給食共同調理場
※おうちの人と一緒に読みましょう。

今月の給食目標 「給食の反省をしよう」

給食だよりでは、月ごとのテーマに沿って健康と食事についてお伝えしてきました。健康を守り、すこやかに成長するためには、一人ひとりが食生活を見直し、日々実践することが大切です。今月の給食目標は「給食の反省をしよう」ですが、おうちでの食事も含めてこの1年間を振り返ってみましょう。自分の健康を自分で守るために、今、何をしたらよいか家族みんなで考えてみましょう。

☆1年間の食生活を振り返り、できた所にチェックをしましょう。

- 1 朝ごはんは毎日食べていますか？
- 2 好き嫌いをなく食べていますか？
- 3 よくかんで食べていますか？
- 4 自分の体に合った量を知り、適量を食べていますか？
- 5 おやつを食べる時、量と時間を気をつけていますか？
- 6 食事は寝る2時間以上前に済ませていますか？
- 7 食べ物と作る人に感謝して、食事のあいさつができましたか？
- 8 食事前の手洗いはしっかりできましたか？
- 9 食事の準備やお手伝いはできましたか？
- 10 おうちの人と一緒に楽しく食事をしていますか？



※チェックのないところがこれから改善するべき点です。
来年度は改善点に気をつけて、望ましい食生活を送りましょう。
特に**1、6**の項目は「**早寝・早起き・朝ごはん**」のポイントです！

【世界の料理クイズ】

今年度も、給食で世界の料理を毎月1回ずつ「世界の料理シリーズ」として紹介しました。その中からクイズです。それぞれの名前をみて、どんな料理でどこの国の料理か線で結んでみましょう。

[料理の名前]	[どんな料理だったかな？]	[どこの国かな？]
ポークシニガン	千切りにんじんのさっぱりサラダ	フランス
スコッチブロス	野菜たっぷりの酸味のあるスープ	ドイツ
キャロットラペ	カスタードをのせて焼いたデザート	フィリピン
エッグタルト	レンズ豆の入ったスープ	イギリス
リンゼンズッペ	貝たくさん入りの麦入りスープ	ポルトガル

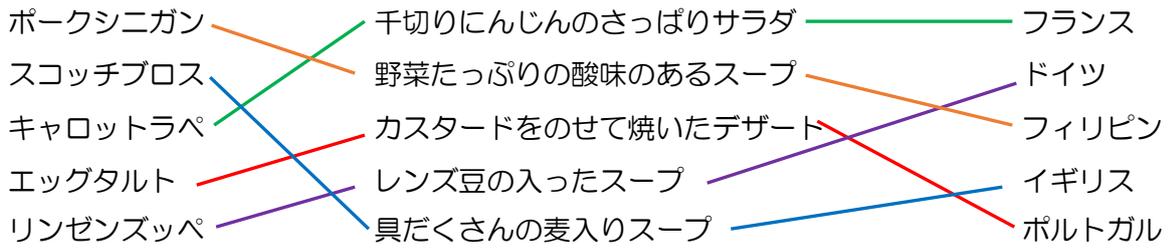
こたえは、裏面に載せてあります。 ⇒⇒⇒

【世界の料理クイズのこたえ】

[料理の名前]

[どんな料理だったかな?]

[どこの国かな?]



今年度の世界の料理シリーズを振り返って…

れいわ おんど せかい りょうり

令和6年度 世界の料理シリーズ

くに りょうり よ

どの国の料理が良かったですか？

4月 イタリア

- バターロール
- 牛乳
- ペンネ
- ポロネーゼ
- シーフードサラダ
- チーズケーキ



●○○○●●

●●●●●

(13)

5月 フィリピン

- むぎごはん
- 牛乳
- チキン アフリターダ
- ポークシニガン
- バナナのカップケーキ



●

(1)

6月 メキシコ

- ピタパン
- 牛乳
- メキシコ風たまごやき
- かぼちゃサラダ
- チリコンカン



○●

(2)

7月 フランス

- コッパン・チーズ
- 牛乳・キッシュ
- キャロットラペ
- 夏野菜のポトフ
- アラマダ風デザート



○●

(2)

9月 インド

- ナン
- 牛乳
- キーマカレー
- アーモンドサラダ
- ヨーグルト



●●●●○○

●●●●●●

●●

(16)

10月 ポルトガル

- アム・カ・デ・フランゴ
- 牛乳
- たらのフリッター
- カルドベルデ
- エッグタルト



○●●●●

(5)

11月 日本

- くりごはん
- 牛乳
- さばのしおやき
- ごまあえ
- 豆腐とわかめのみそ汁



●●●●○○

(6)

12月 フィンランド

- ミルクパン
- 牛乳
- タルタルソースいりサーモンフライ
- マッシュポテト
- ミートボールスープ



○○●●

(5)

1月 ドイツ

- ソフトフランスパン
- チョコレート
- 牛乳
- ケイパーの揚げ焼き
- ザワークラウト
- リンゼンズuppe



●●●●●●●●●●●●●●

(9)

2月 イギリス

- コッパン
- 牛乳
- フィッシュ&チップス
- スコッチブロス



●●○●●●●

●●●

(10)

いちばん ★一番おいしかったな、好きだなと思う国に シールをはってください。



● 小学生
○ 小学校職員
● 保育所(職員含む)

● 中学生
● 中学校職員

●は小学生、●は中学生、○は小学校職員、●は中学校職員、●保育所のみなさんです。
 結果は…第1位 インド (16票)、第2位 イタリア (13票)、第3位 イギリス (10票) でした。
 票の数に差はありますが、どの国にもそれぞれの魅力がありましたね。
 人気が高かった国の料理については、また給食に登場する予定なので、楽しみに！

この1年間だけでは、紹介しきれませんでした。世界にはいろいろな食文化があることがわかりましたね。どれも、その土地の風土や気候によって培われたすばらしい食文化です。
 そして、日本の「和食」も世界から注目されるすばらしい食文化です。
 私たちも和食の良さを見直し、受け継いでいきたいですね。

和食ってすばらしい！

