



1年間の食生活をふいかえってみましょう

みなさんはこの1年間、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。家族で話し合いながら、自身の1年をふりかえってみましょう。自分ができたことに◎（よくできた）、○（時々できた）、△（あまりできなかった）の印をつけてみましょう。

<p>① 主食・主菜・副菜のそろった食事はできましたか？</p>  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>主食…ご飯・パン・麺類など 主菜…肉・魚・卵・大豆製品など 副菜…野菜・海藻・きのこなど</p> </div>	<p>◎ ○ △</p>
<p>② 食事は食べ過ぎず、腹八分目を心がけましたか？</p>	<p>◎ ○ △</p>
<p>③ 早寝早起きをして、朝食を食べましたか？ </p>	<p>◎ ○ △</p>
<p>④ 野菜は毎食、食べることができましたか？ </p>	<p>◎ ○ △</p>
<p>⑤ 肉に偏らず、魚も食べることができましたか？</p>	<p>◎ ○ △</p>
<p>⑥ マヨネーズやソースなどの調味料はあまりかけず、薄味を心がけましたか？</p>	<p>◎ ○ △</p>
<p>⑦ 間食は時間や量を考えてとりましたか？</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>食事の前や遅い時間は控える。 砂糖や油の多いものとりすぎに注意する。</p> </div> 	<p>◎ ○ △</p>
<p>⑧ 食べ物を購入する時に表示を確認しましたか？</p>	<p>◎ ○ △</p>
<p>⑨ 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができましたか？ </p>	<p>◎ ○ △</p>
<p>⑩ 楽しい雰囲気ですることができましたか？</p>	<p>◎ ○ △</p>

朝食で1日を元気にスタート

朝ごはんは睡眠モードから活動モードへ心身を切りかえます。脳にエネルギーが補給されると、集中力・記憶力が上がり、学力アップにつながるといわれています。



野菜は1日350g食べましょう



生野菜だと1食で両手に1杯（120g）が目安です。加熱するとかさが減って食べやすくなります。

表示をチェック

エネルギー量、脂質、塩分、食品添加物など、食品を選ぶ際は表示を見て参考にしましょう。賞味期限や消費期限も確認しましょう。



9 産地を応援しよう



産地を応援しよう！



地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。食べ物を選ぶときは、産地や生産者を意識して選ぶようにしましょう。自分が応援したい地域や、被災地などの産品を選ぶことで、その地域の生産者を応援することにもつながります。



1年間ありがとうございました！

今年度も給食センターでは、安全でおいしい給食作りに努めてきました。給食が学校生活の楽しい思い出の1つになっていれば幸いです。卒業生のみなさん、給食で学んだ食についての知識や経験をこれからの食生活や健康作りに生かしてもらえたらと思います。中学3年生のみなさんには給食センターからの【巣立ちのレシピ集】をプレゼントします。

学校給食が懐かしく思うとき、一人暮らしを始めたときになどに開いてみてください。

卒業
おめでとうございます。



髪をこめた給食
わすれないでね

食品ロスゼロをめざして

食品ロス削減のために、食品ロスを「見える化」してみませんか！

◆まずは1週間、食品ロスがどれくらいあるのか、チェックリストを使って記録してみましょう。

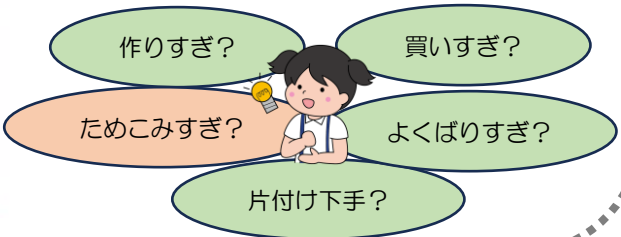
- ①いつ、何を、どんな理由で捨てたかをメモしていく。
- ②どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかをチェックリストで振り返り、削減するにはどのようにしたら良いのか、考えてみる。
- ③自分のライフスタイルに合わせて、何が出来るか考えてみる。
- ④もったいないを意識して、記録を続ける。最初の時と違いが出れば大成功！



食品ロス見える化チェックリスト(例)

日付	曜日	捨てたもの	捨てたものの種類				捨てた理由			メモ	
			賞味期限 しよめ	購入した もの	むやみや ま	賞味期限 しよめ	食べ残し	飲み残し	調理の ミス		おれん けつ
9/10	月	しょうが 半分									特売で買ったお肉は 1週間経ちました。

「捨てたもの」ができた理由は何でしょう。家庭の食品ロスを、チェックリストで振り返り、家族みんなで考えてみましょう。



出典：食品ロス削減啓発冊子「計ってみよう！家庭での食品ロス」

3月の献立から

3月の給食では、1年間のしめくりとして思い出に残るように、おいしく、楽しく食べられる献立を取り入れています。また、春の訪れを感じる旬の食材(菜花・はるみ・清見オレンジなど)を積極的に取り入れています。

行事食

- ・ひなまつり・・・ばらずし・ひなあられ(1日)
- ・卒業・修了のお祝い・・・赤飯・魚のすだち(巣立ち)ソースかけ・いちごクレープ(5日)
- 特別食(東日本大震災の発生した3月11日を前に、東北地方にちなんだ料理や産物を取り入れます。)
- ・東日本大震災メモリアル献立・・・仙台麩の卵とじどんぶり・讃岐さーもんのかたあけ・きわかめのあえ物(11日)
- 教科との関連を図った献立(教科で学習した教材が給食になって登場します)
- ・小1音楽「うれしいひなまつり」・・・ひなまつりメニュー(1日)
- ・小6社会「震災復興の願いを実現する政治」・・・仙台麩の卵とじどんぶり・讃岐さーもんのかたあけ・きわかめのあえ物(11日)
- ・中1社「世界の諸地域(オセアニア)」・・・ラムのトマトシチュー(8日)
- ・中2社「文明開化と新政府の政策」・・・肉じゃが(18日)
- ・中1家「持続可能な食生活」・・・タコライス・むしキャベツ・ビーフンスープ(19日)

新献立

- ・ラムのトマトシチュー(8日)
- ・キンパ(12日)
- ・ロメインレタスの韓国風スープ(12日)



海のいのちサラダ (4人分)

- <作り方>
- ① 海藻はもどし、水気を絞る。
 - ② キャベツ、きゅうりはよく洗い、切る。
 - ③ ホールコーンはザルに打ち上げ、汁気を切る。まぐろ油漬けは油を切り、ほぐす。
 - ④ ①から③の材料をボウルで混ぜ、ドレッシングでよく和える。

このサラダは、林小学校6年1組のみなさんが考えた「The 命メニュー」という献立の中の一品です。海藻やまぐろ油漬けなどの海の幸を使い、国語で学習した「海のいのち」を大切にしたい、という気持ちを込めたサラダです。



材料	分量	下処理
海藻ミックス(乾燥)	4g	水に漬けてもどし、絞る
キャベツ	100g	せん切り
きゅうり	60g	輪切り
ホールコーン	30g	汁気を切る
まぐろ油漬け	20g	油を切り、ほぐす
酢	小さじ2	よく混ぜ合わせておく
しょうゆ	小さじ1.5	
上白糖	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1/2	

