

いっただっきまあ〜す

平成28年度
3月号

毎月19日は食育の日です。 飯豊町学校給食共同調理場

今年度も、残すところあと1ヵ月。しめくくりの時期です。
1年間で、みなさんは心も体もぐんと大きくなったことでしょう。
給食もまとめの時期です。自分の食べ方を振り返ってみましょう。



卒業式

1年間の食生活をふいかえろう

楽しい雰囲気、おいしいものをいただくのは、とてもわくわくすることですね。
食事のマナーを守ることや、健康を考えて食べること、生活リズムを整えることも楽しくおいしく食べるためには、大事な要素になります。
自分の食生活はどうでしたか？ チェックしてみましょう。

- ① 食事の前に、しっかりと手を洗いましたか？
- ② 朝ごはんは毎日食べましたか？
- ③ 赤・黄・緑の食べ物をそろえて食べましたか？
- ④ 苦手な食べ物にも挑戦しましたか？
- ⑤ おやつはとり過ぎませんでしたか？
- ⑥ よくかんで食べましたか？
- ⑦ 姿勢よく、食器を持って食べましたか？
- ⑧ 家族や友達と、楽しく食事をしましたか？
- ⑨ 感謝の気持ちで食べましたか？
- ⑩ 食事の準備や後片付けができましたか？



全部できた人、もう一息だった人もいることでしょう。来年度は、胸を張って「全部できたよ！」と言えるようになるといいですね。

給食では、今年度、新しく出会った食べ物や料理があったと思います。にこにこおいしそうに食べている姿を見たり、「おいしかった！」の声を聞くと、とっても嬉しくなりました。
また、食育ひとロメモのクイズを毎日楽しみにしてくれていた様子も伝わってきました。
たくさんの食べ物があふれている今だからこそ、子どもたち一人一人が、自分の健康を考え、食品を選び、よい食べ方ができるようになってほしいと願っています。

～放射物質検査の結果から～

2月は、9日（にんにく）を検査しました。
どの項目においても「不検出」で、安全においしく食べることができました。



目指せ！ はしの達人！

《はしの長さチェック！》



自分に合ったはしの長さ知っていますか？
はしの長さがあると、持ちやすさも使いやすさも変わってくるはず。自分のはしの長さは…？左の図を参考に、確かめてみてね。

6年生のみなさんへ…

ご卒業、おめでとうございます。6年間の給食はどうでしたか？
この6年で食べられるようになったもの、新しく出会った食べ物がたくさんあったと思います。中学の3年間は、心も体も大人への大きなステップの時期です。
健康な心と身体のために、食べることも大事にしてほしいと思います。

月	火	水	木	金	
3月		1 ごはん 焼きぎょうざ 野菜たっぷり肉炒め ほうれん草のみそ汁	2 ごはん オムレツ きのこソース 甘藷サラダ 飯豊のシチュー	3 ごはん 鮭のあけぼの焼き 菜の花和え はまぐりのすまし汁 首月さんの シフォンケーキ	
4	6 ごはん 鶏肉の塩から揚げ 春雨和え キャベツのみそ汁	7 ごはん 赤魚 西京焼き 昆布と根菜の煮物 味噌かき玉汁	8 パンスパン てりやきバーガー もずくとコーンの スープ ビーンズカル	9 ごはん ヒレカツカレー 大根のゆかり和え 伊予柑	10 ごはん 白身魚のチリソース 塩キャベツ 中華スープ 魚産ヨーグルト
5	13 ごはん 鶏の塩焼漬焼き 冷やし汁 もやしのみそ汁	14 ごはん 豚肉のビビンバ わかめスープ フルーツ杏仁	15 ごはん 鶏肉の はちみつ味噌焼き のりマヨサラダ すまし汁	16 ごはん 鯛の竜田揚げ 五目豆 じゃがいものみそ汁	17 魚菜ご飯 鯛の塩焼漬のミートローフ じゃこの和え物 豆腐と わかめのみそ汁
6	18 卒業式	今月の行事食 2日 めざみ産デー 3日 ひなまつり 9日 受験応援献立 15日 卒業おめでとう献立		今月の お楽しみ献立 はえぬき1等米 やすらぎ野豆腐 味噌 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 打ち豆 ヨーグルト	

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

今月の献立から ～ いいでシチュー ～

3月2日（木）は、めざみ産デーです。
今月は、飯豊町農林振興課さんからたくさんの食材を提供いただいています。飯豊町産の小麦粉（ゆきちから）、ながめ山牧場の牛乳、雪室じゃがいもです。この他にも、また人参・玉ねぎも飯豊町産です。小麦粉は、今年度、初めて作ったそうです。甘みのある、とってもおいしい小麦粉ですよ。
たくさんの飯豊の恵みをあつたか〜いシチューにして、みなさんに味わっていただきます。

