

3月給食たより

寒いが続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

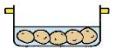
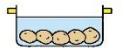
<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> 	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> 
<p>食器を正しく並べることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> 	<p>よくかんで味わって食べることができた</p> 
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> 	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> 	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜</p> 

春休みは家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



レシピでよく見る用語

<p>(かぶるくらい)</p>  <p>食材が完全に浸る量</p>	<p>(ひたひた)</p>  <p>食材の上の部分が少し出る量</p>	<p>(たっぷり)</p>  <p>食材の高さの2倍くらいの量</p>	
<p>(ひとつまみ)</p>  <p>親指と人差し指、中指でつまんだ量</p>	<p>(少々)</p>  <p>親指と人差し指でつまんだ量</p>	<p>(ぐらぐら)</p>  <p>食材が動くくらい激しく煮立っている</p>	<p>(ふつふつ)</p>  <p>食材が少し動く程度に煮えている</p>

レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど違いがわからないものはありませんか？意味を覚えておくと調理中に迷わなくて済みます。

おいしく調理するために 正しく計量しよう

おいしく調理するためには、材料や調味料を正しく計量することが大切です。

<p>上皿自動ばかり</p> 	<p>デジタルばかり</p> 
<p>計量カップ (200mL)</p> 	<p>計量スプーン (15mL, 5mL, すり切りべら)</p> 

大きじ1杯のはかり方

<p>粉末</p>  <p>山盛りにすくってすり切る</p>	<p>液体</p>  <p>液面が盛り上がるくらい</p>
---	--

1年間、ありがとうございました

この1年で心も体も大きく成長したと思います。成長期ですので、これからも栄養を食事からしっかり摂ってほしいと思います。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

