



給食たより

町田市立南大谷小学校

春のような暖かい日が来たかと思うと、真冬のような寒さになったりと、気温差が大きいので体調を崩しやすい季節になっています。生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

今年度も残りわずかになりました。お子さんと一緒に、進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

お子さんと一緒にチェックしてみましょう。□に○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？

● 野菜を毎日、食べていましたか？

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？

● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？

結果はどうでしたか？○をたくさんつけられた人は、よい食習慣をこれからも続けていきましょう。○の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

★ 1～2月(1/28～2/21)の使用食材 ～産地～

生姜(高知)にんにく(青森)じゃがいも(北海道・鹿児島)にんじん(町田・長崎)大根(町田・神奈川)玉ねぎ(北海道・千葉)ごぼう(青森)かぼちゃ(鹿児島)さつまいも(千葉)ねぎ(青森・群馬・茨城・千葉)万能ねぎ(福岡)にら(栃木)もやし(栃木)きゅうり(群馬・宮崎)さやいんげん(沖縄)ピーマン(宮崎)小松菜(町田)キャベツ(愛知・町田)ほうれんそう(町田)青梗菜(茨城)菜の花(町田)白菜(町田)水菜(茨城)セロリ(福岡)えのきたけ(長野)しめじ(長野)
みかん(和歌山)りんご(山形)ぼんかん(愛媛)いちご(栃木)デコボン(愛媛)
豚肉(群馬・神奈川)鶏肉(岩手)
さば(欧州)ちりめんじゃこ(広島)ホキ(ニュージーランド)いわし(千葉)ます(アラスカ)さば(ノルウェー)ホキ(ニュージーランド・オーストラリア)さけ(北海道)わかさぎ(ロシア)
精白米(宮城)もち米(山形)