

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは一年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできたことと思います。3月は一年間のまとめの時期です。今年度の給食の時間を振り返ってみましょう。



1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

食のことわざ

毎月、食べ物や食にまつわることわざを紹介してきました。今月はみんなで食べることの楽しさが伝わることわざです。

鯛もひとりほうまからず ひとりでおいしいものを食べるより、大勢での食事の方がおいしいという意味。

春になるとタイは陸の近くに産卵にやってきます。この時期にとれる真ダイは「桜ダイ」といわれ、とてもおいしいものです。そんな美味しいタイでさえ、ひとりでだまって食べてもおいしく感じない。大勢で食べる食事の方がおいしいという意味が上のことわざです。マダイは、お祝いごとには欠かせない縁起の良い魚です。七福神の中で漁業や商売の神様である恵比寿さんが釣り上げて、脇に抱えているのもタイですね。「めでたい」という言葉から、タイがお祝いの食材として使われることやマダイの赤い色、堂々とした姿、淡泊なうま味などの評価を受けて「魚の王様」といわれているのでしょう。



卒業や入学、進級のお祝いに「マダイ」の料理はいかがでしょう？おいしいものをみんなで食べると、ますますおいしく感じますね。



健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での動きが異なるため、健康に過ごすにはこれらを言った食品をバランスよくとることが大切です。



偏りなくとりましょう 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ

あれ？ 君たち赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中の働き別にわけたグループなの

へえ～