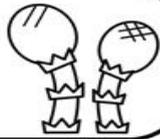


# 給食だより 3月



平成29年2月23日  
高岡市立川原小学校

寒さの中にも少しずつ春の気配を感じるころとなりました。いよいよ今年度最後の月です。6年生は中学校へ向けて、その他のみなさんは進級へ向けて、今年度の食生活を振り返ってみましょう。

## チェックシートで1年間の食生活を振り返りましょう！！

「はい」と思うものに○をつけましょう。

### 毎日朝ごはんを食べて登校しましたか？

⇒朝ごはんは一日のパワーの源。必ず食べてから登校しましょう。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえるよう心がけましょう。



### 食事の前に必ず手を洗いましたか？

⇒学校でも家庭でも、食事の前に手を洗うことを習慣にしましょう。

洗った後は清潔なタオルやハンカチで手をふきましょう。



### 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましたか？

⇒食事のあいさつには、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちが込められています。



### はしを正しく使い、食器を手に持って食べましたか？

⇒正しいはしの持ち方はすぐに身に付くものではありません。

家庭でも練習し、小学校卒業までには身に付けましょう。



### よい姿勢で食べましたか？

⇒背筋が曲がったまま食事をする、内臓が圧迫されて消化によくありません。

### 苦手な食べ物にも挑戦しましたか？

⇒苦手なものも一口は食べてみましょう。



### 野菜を毎食食べましたか？

⇒給食はいつも野菜をたくさん使っていますが、1日に必要な量をとるには家庭での食事も大切です。



給食☆レシピ 3月16日(木)の献立より

## ポパイサラダ

材料(4人分)

ほうれん草…1/2把  
にんじん…1/5本  
じゃがいも…中1個  
きゅうり…1/2本  
コーン缶…40g

塩・こしょう…少々  
マヨネーズ…大さじ2



作り方

- ① ほうれん草は塩ゆでし、2cmほどの長さに切る。  
きゅうりは半月切りにし、塩もみしておく。
- ② じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ ①②に塩・こしょう・マヨネーズで味付けする。