

給食だより 3月

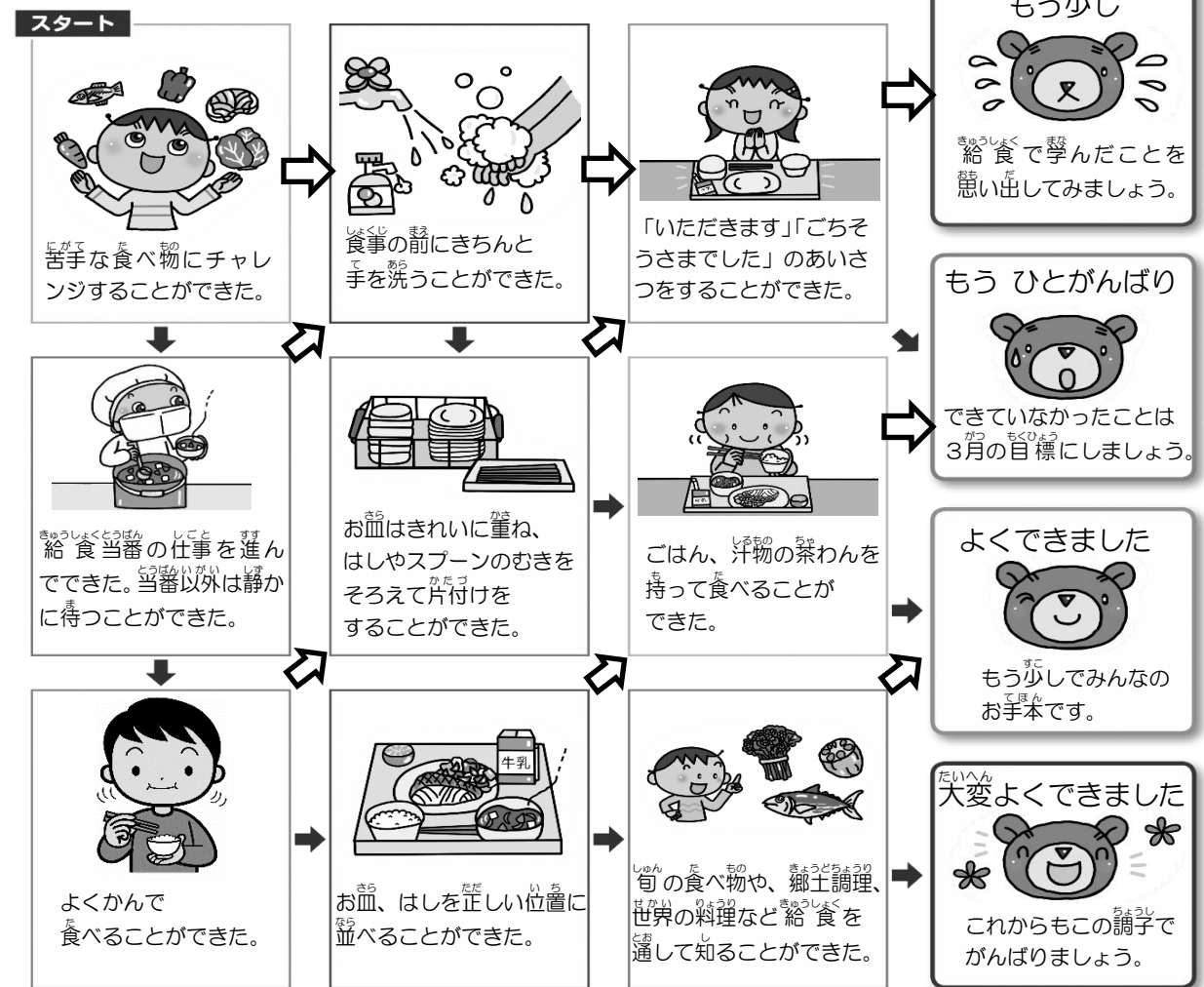
令和5年2月28日
 北区立浮間小学校
 校長 宮崎 史隆
 栄養士 坂本 佳世子

1年間のしめくくりの月になりました。1年間様々な味や料理に出会えるように郷土料理、世界の料理などを取り入れました。みなさんの思い出に残っている献立は何ですか？

「今日の〇〇おいしかった!」という声、そして空っぽになって返ってくる食缶が、栄養士、調理員にとって何よりの宝物です。

3月の給食目標 1年間の食生活を振り返りましょう。

「はい」は➡、「いいえ」は➡に進みましょう。



健康な体を作るために

食事では、「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べると栄養のバランスが整いやすくなります。また、朝昼夕なるべく決まった時間に食べ、規則正しい生活リズムを作ることも元気に過ごすために大切です。

<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

「味覚」の成長

1年間でみなさんの体は大きく成長しました。体だけではなく、味覚も成長しています。たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」を増やしていきましょう。

はじめは好き嫌いばかり!?
 赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。

食べものの出会い
 立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがてな味もできたけど…。

おいしいものを食べると、幸せな気分になるよね。「おいしさの引き出し」がたくさんあると、幸せな気分もふえるね!

小学生は味をおぼえる大切な時期
 「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」がふえる。

入学したころはにがてな味が多かったけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい!」と思ったことがあったでしょ。これからどんどんあるよ。たくさんふえた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。

いろいろな味をおぼえよう!
 いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。