

食のたより

令和 3年 2月 26日
 横浜市立美しが丘西小学校
 校長 江口和良子
 栄養教諭 巴 浩子

3月を迎え、学校はまとめの時期に入っています。ご家庭ではどのような1年だったでしょうか。今月は、食事や健康についても1年間を振り返ってみましょう。

<1年をふり返って生活バランス テスト をしましょう>

生活習慣、運動、食生活の3つの項目についてできていたら、□にチェックをします。それぞれの項目のチェック数を三角に書き入れると、生活バランス度がわかります。

一つひとつ確認しながら、お子さんと一緒にやってみてください。



せいかつしゅうかん 生活習慣チェック

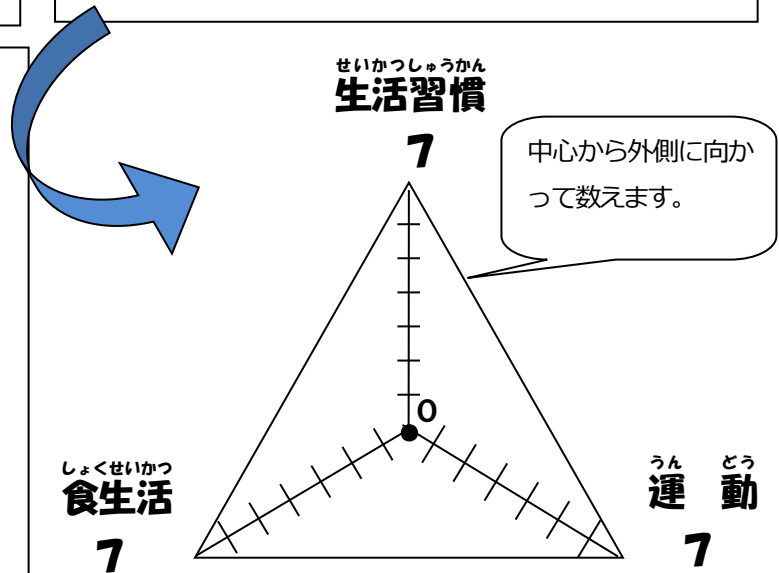
- 朝は、決めた時こくに起きた
- 夜ふかしは、しなかった
- 朝からあくびをすることは、なかった
- 毎日、朝食をたべた
- 「いただきます。ごちそうさま。」のあいさつをした
- 食事の前に手洗いをした
- 食後は、歯みがきをした

うんどう 運動チェック

- 学校の中休みは、できるだけ外で遊んだ
- 学校の昼休みは、できるだけ外で遊んだ
- 放課後は、外で遊ぶことが多かった
- 「つかれた」と言うことは、ほとんどなかった
- 外出する時、歩ける場所へはできるだけ歩いて行った
- 家ぞくで出かける時、バスや電車を使った
- エレベーターより階段を使った

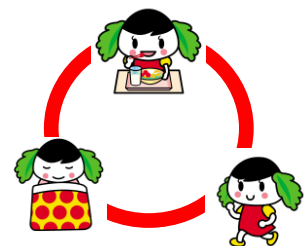
しょくせいかつ 食生活チェック

- すききらいをしないようにした
- 野菜・海そう・豆などをすすんでたべた
- 家での食事を残さずたべた
- 給食を残さずたべた
- スナック菓子やジュースをたべすぎないようにした
- おやつでお腹がいっぱいになることはなかった
- 家ぞくで楽しく食事ができた



- 大きな正三角形ができたなら、生活バランス度がよいです。
- できていることを増やして生活バランス度をアップしましょう。

～これからも健康にすごしましょう。～



<バランスイーナワーク>

今年もバランスイーナワークを通して食育を進めてきました。保護者の方におかれましては、ワークシートのコメント欄に毎回、お子さんへのメッセージをありがとうございました。(コメント欄は1～4年生のみ)

この後、1年分のワークシートを綴じた物を家庭に持ち帰りますので、是非、お子さんといっしょにご覧になって、食について話す機会をもていただきたいと思います。

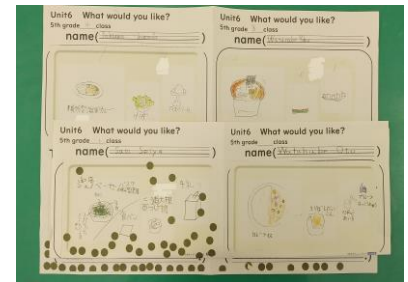


<5年生が考案した献立>

3月11日の献立は、外国語の学習に関連して5年生が考案しました。

ふるさとメニューを紹介するという活動で神奈川県発祥の料理や産物を取り入れた給食の献立を考え、英語で紹介するという学習でした。クラスごとに人気投票で1番になったものを参考に、給食献立として実施することになりました。

献立の内容は<3月の献立>をご覧ください。



投票後のワークシート

<3月の献立>

- ひな祭りの献立として「酢飯 牛乳 菜の花寿司の具 すまし汁」を実施します。
- 卒業、進級を祝う献立として赤飯を取り入れました。
- 季節の食品として、さわら、キャベツ、こまつな、糸みつば、せとか(柑橘類)を取り入れました。

美しが丘西小の学校独自献立

- 3月 1日 黒パン 牛乳 ホワイトシチュー ミックスビーンズソテー りんご
4日 麦ごはん 牛乳 チリコンカーン ホットマリネ せとか
11日 はいがごはん 牛乳 ハム入り横須賀海軍カレー 蒸しシウマイ
三浦だいごんのつけもの アイスクリーム 麦茶

*下線は、基準献立を変更または追加したものです。

卒業リザーブ給食 6年生

- 15日 主菜と果物を事前に選びました。
(詳しくは、6年生保護者様宛プリントをご覧ください。)

自校炊飯

- 4日 6年生 ターメリックライス



給食白衣と袋の補修をお願いいたします

お子さんが週末に給食当番用の白衣を持ち帰ったとき、簡単なほつれや袋のひものいたみなどがありましたら、補修をお願いいたします。替えのひもやボタンなどは学校にありますので、担任にお知らせください。

お手数をおかけいたしますが、よろしくをお願いいたします。



来年度の給食は、4月12日(月)から始まります。
帽子、マスク、ナプキンなどの用意をお願いします。