

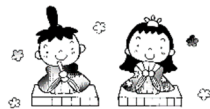
3月 食育だよ!

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節となります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。

残り少ない学校生活、学校給食を思い出に残るものにしてください。



1年間の給食をふり返ろう


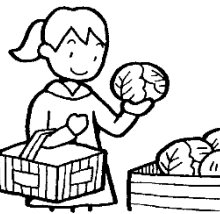





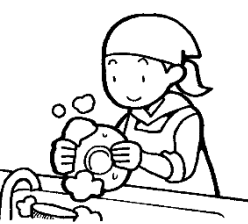
1年間の給食をふり返ってみて、給食の時間の過ごし方や食生活はどうだったでしょうか。

できるようになったこと、がんばりたいことを確認しましょう。

<p>① 身支度をきちんと整えることができた。</p> 	<p>⑦ 正しい姿勢で、よくかんで食べることができた。</p> 
<p>② 給食の前に手をきれいに洗い、せいけつなハンカチでふくことができた。</p> 	<p>⑧ マナーを守り、みんな楽しく食べることができた。</p> 
<p>③ 協力して準備することができた。</p> 	<p>⑨ 正しい食器の置き方、はしのもち方で食べることをできた。</p> 
<p>④ ていねいに盛り付けることができた。</p> 	<p>⑩ 早寝、早起きをしたところがけ、朝ごはんを食べて登校することができた。</p> 
<p>⑤ 好き嫌いせず、苦手な食べ物にも挑戦することができた。</p> 	<p>⑪ おやつは時間や量を決めて食べることをできた。</p> 
<p>⑥ 健康によい食事のとりかたや、行事食について知ることができた。</p> 	<p>⑫ おうちの人のお手伝いをする事ができた。</p> 

「お手伝い」なにができるかな

家族の一員として、手伝えること、自分にできることをやってみましょう。

<p>献立を考える</p> 	<p>買い物</p> 	<p>下ごしらえ</p> 	<p>調理の手伝い</p> 
<p>ごはんをよそう</p> 	<p>配ぜん</p> 	<p>お茶を入れる</p> 	<p>食器洗い</p> 

「学校給食で食べたい我が家の献立」 優秀作品 紹介

ご家庭の献立が令和2年度に学校給食で登場します。お楽しみに!



豚肉のかりかり揚げ



おすすめポイント!

かりかりになった豚肉と、すりおろした玉ねぎがよく合います。パワーがでる献立です。

とり五目炊きこみご飯



おすすめポイント!

食材の組み合わせをいろいろと変えることで味の変化も楽しめます。



「我が家の献立」のレシピは、市HPに掲載しています。下記URLよりご確認いただき、是非ご家庭でも作ってみてください!

※給食で提供する際に、ご提案いただいたレシピから食材や切り方等を一部変更する場合があります。