



3月の食育だよ!

練馬区立上石神井中学校

1年間の給食をふり返ろう

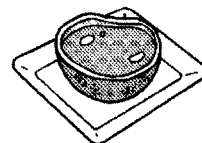
みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた 	<input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた 
<input type="checkbox"/> 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた 	<input type="checkbox"/> 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた 
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた 	<input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた 
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた 	<input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた 
<input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた 	<input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた 

ビタミンCがとれる間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。

間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー



ヨーグルトフルーツのせ

環境にやさしい食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油污は、不要な布などで拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口のためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れなどに入れてぬらさないようにします。



1月の産地

にんにく	青森県	じゃが芋	長崎県	セロリー	静岡県	さと芋	千葉県
玉ねぎ	北海道	かぼちゃ	鹿児島県	ごぼう	青森県	長ねぎ	練馬区
しょうが	高知県	ゴーヤ	群馬県	れんこん	茨城県	青梗菜	千葉県
もやし	栃木県	えのき茸	新潟県	しめじ	長野県	人参	千葉県
ピーマン	茨城県	赤ピーマン	茨城県	小松菜	埼玉県	白菜	練馬区
キャベツ	練馬区	きゅうり	宮崎県	大根	練馬区	にら	千葉県
せり	宮城県	水菜	茨城県	春菊	栃木県	さやいんげん	鹿児島県
かぶの葉	千葉県						

参考文献 文部科学省「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」ほか