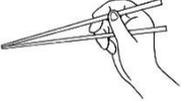


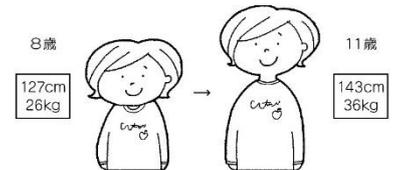
今年度も残り1か月となりました。1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返ってみましょう。

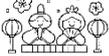
<p>1年間の食生活をふり返ろう! できた□にチェックをつけてみましょう。</p>	<p>□毎日朝ごはんを食べましたか？</p> 	<p>□食事の前に石けんで手を洗いましたか？</p> 
<p>□はしを正しく持って食べましたか？</p> 	<p>□苦手なものでも食べてみましたか？</p> 	<p>□間食をとり過ぎないようにしましたか？</p> 
<p>□よくかんで食べましたか？</p> 	<p>□行事食について知ることができましたか？</p> 	<p>□よい姿勢で食べることができましたか？ ※茶碗や汁椀は手で持ち、背筋を伸ばして食べましょう。</p> 

健康な体づくりのために、いろいろな食材を食べて栄養をバランスよくとろう

成長期は筋肉や骨などが大きく成長し、体がつくられる時期なので体重も増えます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。

わたしたちは食べ物から栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが異なるため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。



<p>旬の食材 キャベツ、じゃがいも、ふき れんこん、さわかめ</p> <p>岐阜県産の食材(予定) 米、小麦粉、牛乳、豚肉、大豆加工食品、鶏卵、大根、もやし、小松菜</p> <p>行事食・食育の日 3日 ひな祭り献立  6日 中学校卒業お祝い献立 18日 食育の日の献立(福島県) 19日 学校給食選手権応募給食(地場産物を使用した献立) 21日 幼稚園卒園お祝い献立 24日 小学校卒業お祝い献立</p>	<p>献立紹介 シャキポリれんこんサラダ (実施日 19日)</p> <p>〈材料 4人分〉 キャベツ 100g れんこん 50g ゆでえだまめ(実) 20g 大根 50g お好みのドレッシング 大さじ2</p> <p> 【この料理について】 羽島中学校の生徒が、岐阜県教育委員会主催の中学生学校給食選手権に応募した地場産物を使用した料理を学校給食用にアレンジしました。</p> <p>〈作り方〉 ① キャベツは、好みの大きさに切る。 れんこんは皮をむき、いちょう切り。水にさらして、アクを抜く。 大根は皮をむき、いちょう切りにする。 ② れんこんと大根をそれぞれ鍋に入れる。水をかぶる高さまで入れ、加熱をする。 ※れんこんと大根を時間差で入れてゆで、好みに応じてかたさを調整してください。 ③ ②がシャキシャキと食べられる程度に火が通ってきたら、キャベツを入れてゆでる。 ④ ゆで汁をきって粗熱をとり、ドレッシングで和える。 ⑤ ④をえだまめと一緒に盛り付ける。 </p>
--	--