

給食がより

令和3年3月
神原学校給食センター

食に関する指導目標 ○1年間の食生活を振り返ろう



1年間を振り返ろう

いま がつねん す さいご つき
今の学年で過ごす最後の月となりました。
この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方
や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。
下の表で、できるようになったこと、よくできた
ことを確認しましょう。

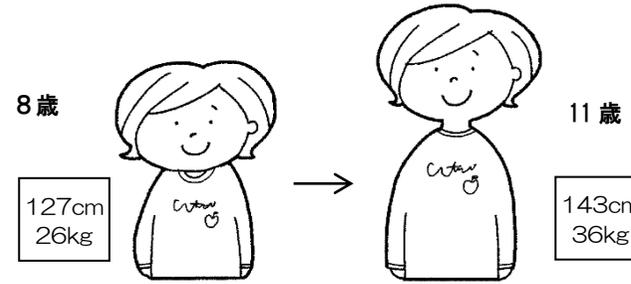
☐にチェックを入れてね!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

☐ (そのほか、できるようになったこと、よくできたことなどを自由に書きましょう。)

いかがでしたか? できなかったところは、来年度に生かせるようにしましょう。

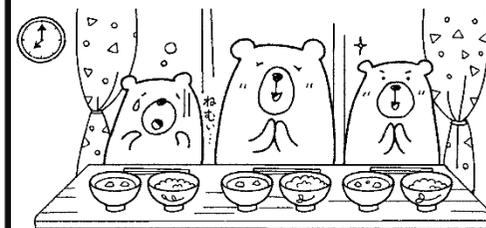
体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。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。

本当にダイエットが必要かな?

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか? 中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。



春休みも 毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

朝食を自分でつくってみよう!



カップコーンスープ (1人前)

エネルギー 89kcal
食塩 0.5g

材料
牛乳……………1/2カップ
コーン……………大さじ4
コンソメ……………小さじ1/4
水……………1/4カップ

作り方
①マグカップに、材料を入れスプーンでかき混ぜ、ラップをして電子レンジで約1分30秒加熱する。

ワンポイント
※コーンは、クリームコーンでもホールコーンでもどちらでも良い。



しらすトースト (1人前)

エネルギー 282kcal
食塩 1.6g

材料
食パン……………1枚
しらす……………2g
マヨネーズ……………大さじ1/2
スライスチーズ……………1枚

作り方
①パンにチーズをのせて、その上からしらすをまぶし、マヨネーズをかけて、トースターで焼く。

ワンポイント
※お手軽でカルシウムもたっぷりだよ!