給食だより　3月号

那覇市立

真和志小学校

寒さが和らぎ、待ちに待ったあたたかい春を感じるようになりました。
さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは１年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。３月はそんな１年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

給食を通して学んだことをふり返ろう

① 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



② 食べる前に手洗いを行ったり、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



③ 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑤ 配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



給食当番できたかな？



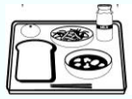
給食当番は、きちんと身じたくをととのえることができましたか？



石けんを使ってきちんと手洗いをすることができましたか？



衛生や安全に気をつけて給食を運ぶことができましたか？



盛り残しに気をつけて、ていねいに配ぜんをすることができましたか？



給食当番が協力をして給食の準備をすることができましたか？

～3月使用予定の野菜の紹介～



セロリ

シャキシャキした食感がみりょくの野菜。
産地：沖縄県



キャベツ

春のキャベツは緑色が薄く、葉が柔らかいのが特徴です。
産地：沖縄県



にんじん

カロテンをたくさん含んでいて免疫力を高めてくれます。
産地：九州



菜の花

沖縄ではあまり食べなれない野菜です。栄養も豊富でカルシウム・ビタミンA・ビタミンCがたっぷり。
産地：徳島県



みつば

独特な香りは食欲を高めてくれる。カリウムやカロテンがたっぷり。
産地：埼玉県