

給食だより

令和8年 3月

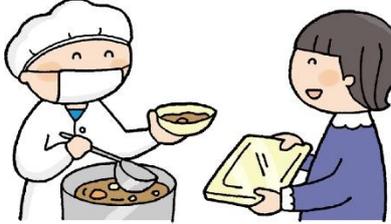
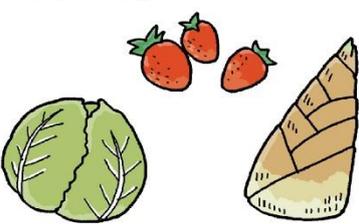
舞鶴市立朝来小学校

今年度も残りわずかとなりました。この一年間をふり返ってみて、毎日の給食や自分の食生活はどうでしたか？食事と体の健康は深いかわりがあるので、「食べること」を大切にできるといいですね。

これまでに学んだことを生かして、新しい学年に向けた準備をしていきましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p> 



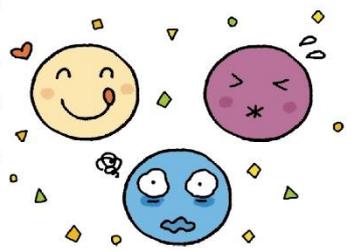
心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持ってていねいに片づけをしよう



生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。



家族で徹底！

食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



春休みに
作ってみよう！

給食レシピ紹介



じゃがいものチーズ煮

とても人気があるおかずです！

<一人分>

じゃがいも	70g
ベーコン	7g
チーズ	7g
パセリ	0.3g
バター	0.8g
コンソメ	0.5g

- ① じゃがいもは、皮をむいて角切りにする。
- ② 鍋にバターをいれてベーコンを炒め、色づいてきたらじゃがいもをいれ、ひたひたの水で煮る。
- ③ じゃがいもがやわらかくなってきたらコンソメをいれる。
- ④ 水分が少なくなったら、チーズ、パセリをいれる。

※②のほかに、茹でたじゃがいもを炒めたベーコンの中に入れて作る方法もあります。