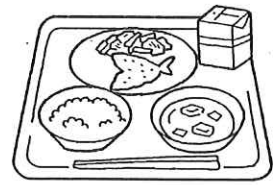
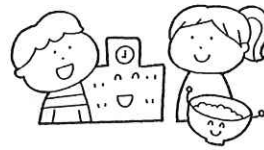




給食だより



この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたこととお思います。1年間のふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしましょう。



輪島市河井共同調理場

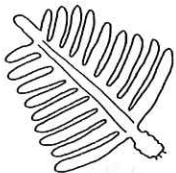
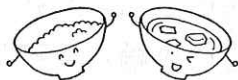
令和5年2月

文責 河井小 徳田

1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた | |



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



わかめ若竹煮

ブロッコリーの茎だって食べられます！

使いきりのすすめ

ブロッコリーは、つぼみの部分だけではなく、茎もナムルやきんぴらなどにして食べることができます。このほかにも、だいこんの皮やしいたけの軸など、食べられるところを無駄なく使いきることで、食品ロスの削減につながります。



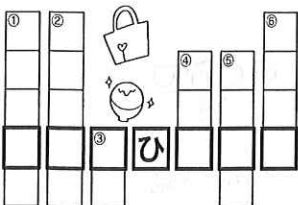
ご卒業おめでとうございます

卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 学校で授業をする部屋。
- ② レストランなどの店で食事をするところ。
- ③ いがいがに包まれている木の果。
- ④ 皿などをふく布。
- ⑤ 中心に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をしぼった飲み物。

6年生好きな献立

- 1位 焼きラーメン
- 2位 わかめごはん、ナン
- 3位 チーズ納豆
- 4位 にあげギョウザ、ゼリーと続きます。