



# 食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和6年3月  
嵐山町学校給食センター



三寒四温で春が近づく季節となりました。  
今年度もいよいよ最後の月になりました。家族で、1年間の『食』を振り返り、  
新しい学年に備えましょう。

## あなたは大丈夫？ チェックしてみましょう！

今は、好きなものが好きなだけ食べられる飽食ほうじよくの時代です。でも、そんな食生活をしていたら必ずといっ  
ていいほど生活習慣病（糖尿病・心臓病・高血圧・がん）にかかりやすくなります。

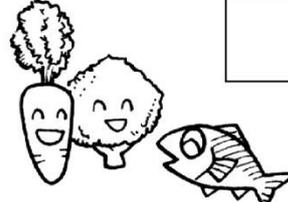
下の項目で1年間をふり返り、できたと思ったら口にチェック！




朝ごはんは、毎日食べて  
登校した。



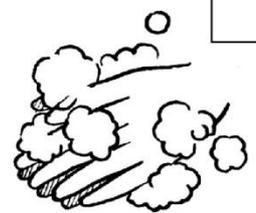

清涼飲料水をできるだけ  
飲まないように努力した。




にんじん・ブロッコリー  
などの緑黄色野菜や、いわ  
し・さばなどの魚類が好き  
嫌いなく食べられた。



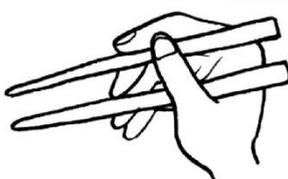

楽しく食事ができた。




食事前にきれいに手を洗  
った。




1日1回は家族と一緒に  
食事ができた。




おはしを正しい持ち方で  
使える。




給食当番活動は、決まり  
を守りきちんとできた。

### 日本全国 味紀行 埼玉

全国の味を給食で紹介します！  
今年度最後に紹介するのは、  
地元 埼玉県です。

#### 私たちの郷土の味

埼玉県は、農業が盛んな土地で、ほうれん草  
やねぎなどは、全国1位の生産量を誇ります。  
また、秩父地域のしゃくし菜や、比企地区の  
のらぼう菜など、生産量は多くないですが、  
昔から地域で育て食べられてきた伝統野菜が  
あります。

18日の給食では、秩父のしゃくし菜漬けを  
使ったしゃくし菜そばと、嵐山町産ののらぼう  
菜を使ったみそ汁、行田の郷土料理ゼリーフ  
ライが出ます。

#### 玉ノ岡中学校給食委員会 献立作成

玉ノ岡中学校の給食委員会で作成した献  
立が、11日に登場します！！  
『体づくり』をテーマに、栄養バランスとタン  
パク質を意識した献立になっています。

☆ 献立 ☆

ごはん・牛乳・キムチスープ  
フルコギ・大根ナムル

#### 箸の長さをチェックしましょう！

箸の長さは、手の大きさにより適切な  
長さがあります。新しい学年に上がる前  
にチェックしておきましょう！

適切な長さ＝

(手首から中指の先までの長さ)×1.2

