



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しょくの時代です。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。

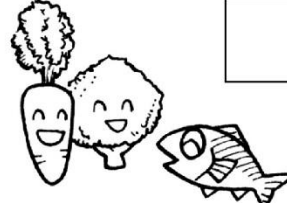
下の項目で1年間をふり返り、できたと思ったら口にチェック!



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

