

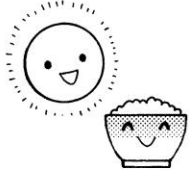
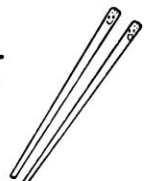
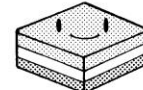

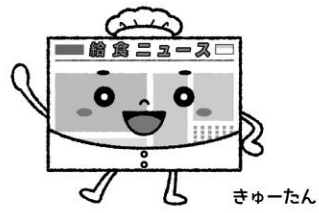

# 3月の給食だよ！

都立青島特別支援学校  
校長 茂木 裕之  
栄養士 熊谷 彩子

日ざしがあたたかくなってきて、春がもうすぐそこまで来ていることを感じます。早いもので、今年度は残りわずか1か月となりました。みなさん、この一年の給食はいかがだったでしょうか。給食を通じて、季節の行事や旬の食材など、食に関する興味を広げるきっかけとなってくれていたら嬉しく思います。3年生は卒業まで残すところあとわずかです。高校を卒業したあと、給食を食べる機会はなかなかないと思います。最後まで給食の時間を楽しんでもらえることを願っています。

## 1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

<p>あさ 朝ごはんを毎日 た 食べましたか？</p> 	<p>にが て 苦手なものでも た 食べてみましたか？</p> 
<p>しよく じ 食事の前と後に せつ て 石けんで手を洗いましたか？</p> 	<p>かん しょく 間食をとり過ぎない す ようにしましたか？</p> 
<p>はしを正しく持って た 食べましたか？</p> 	<p>ぎよう じ 行事食について知ることが し できましたか？</p> 
<p>よくかんで た 食べましたか？</p> 	<p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ ふ 増やして いこう！</p> 
<p>ぎゆう しょく 給食の時間は もく じよく 黙食できましたか？</p> <p>※新しい生活様式では食事中に かい わ 会話をしないことが大切です。</p> 	

◆ 今月の献立から

☆3日(木) ひなまつり

3月3日のひなまつりは、ももの節句とって、女の子のすこやかな成長や幸せをいのって、お祝いをする日です。この日はちらしずしやハマグリのおすいもの、ひしもちやひなあられなど、縁起の良いものを食べてお祝いします。

給食では、今が旬の菜の花を使ったちらしずしを作ります。ほかにも、酒かすを使ったかす汁や、いろいろなフルーツを盛り合わせたフルーツポンチなど、見た目にもはなやかな献立です。



☆18日(金) 卒業祝い献立



3年生は、この日が給食最後です。卒業の門出を祝って、昔からお祝いの時によく食べられているお赤飯を炊きます。主菜は鶏の唐揚げ、副菜はごまあえ、沢煮椀、そしてデザートはいちごミルクゼリーと、生徒のみなさんが好きな和食のメニューをそろえました。たくさん食べて、たくさん動いて、卒業したあともみなさんが元気に活躍されることを願っています。

栄養成分表示で 塩分量をチェック!

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意します。



炭水化物 45.7g  
食塩相当量 1.0g

クイズ 何て書いてあるのかな?

魚好きな友だちから手紙が来たよ!

ひさし 鯿<sup>①</sup>に遊び 鯛<sup>②</sup>な!  
ま 蛸<sup>③</sup>んど、時間があつ 鱈<sup>④</sup>  
魚を釣りに 烏賊<sup>⑤</sup>ない?

①イサ ②タイ ③タコ ④カタクダシ ⑤イカ

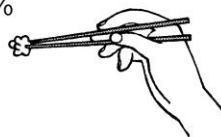
手・はし・ナイフ・フォーク・スプーン 世界の食べ方いろいろ

国や民族、宗教などにより食べ方はさまざま、おもに「手を使う」「はしを使う」「ナイフ・フォーク・スプーンを使う」の3つにわけられます。

手を使って食べるのは、東南アジア・中東・アフリカ・インド・オセアニアなどで、世界の約40%といわれます。



はしを使って食べるのは、日本・中国・韓国・タイ・ベトナム・モンゴルなどで、世界の約30%といわれます。



ナイフ・フォーク・スプーンを使って食べるのは、ヨーロッパ・ロシア・南北アメリカなどで、世界の約30%といわれます。

