

3月

食育の日だよ



小田原市立富士見小学校

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

きゅう しよく じ かん 給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	苦手な食べものにも、ちょうせんすることができた
自分に必要な量を考え、残さず食べることができた すく 少なめ ふつう おおも 大盛り	感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつができた かんしゃ 感謝	時間内に食べ終わることができた ごちそうさまでした
しよく せい かつ 食生活を振り返って	朝ごはんを毎日食べた	おやつは時間と量を決めて食べた
よくかんで食べることができた	脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた とり過ぎ注意!	行事食や郷土料理に興味をもつことができた



○…10点、△…5点、×…0点として採点してみよう！

/100点

何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。



3月16日の給食は、小田原の駅弁でもおなじみの「たいめし」でした。小田原でとれたものではないのですが、「金目鯛」と「メルルーサ」という魚で作りました。”メルルーサ”はあまり出回っていない魚ですが、学校給食ではおなじみの白身の魚です。この2種類の魚をうまみが逃げないように蒸してから、骨や皮をとりのぞきながら身をほぐしました。子どもたちが食べやすいように給食室みんなで作業しました。ほぐした身を調味料とあわせて、釜でいりあげてふんわりするように仕上げています。しょうゆ味の「さくらめし」にかけていただきました。

たいめし