

# ランチタイム3月号

## ☆ 今月の給食目標

### 1年間の給食をふりかえろう

今年度も、残りわずかになりました。1年間の給食をふりかえってみましょう。  
いくつ当てはまるかチェックしてください。目指せ満点！！

① 給食前に正しく手洗いできましたか？



② 正しい服装で、みんなで協力して当番の仕事が、できましたか？



③ 好き・嫌いせず、食べましたか？

好きなものばかり食べていると、栄養が偏ってしまいます。色々な食べ物から栄養をとりましょう。



④ よくかんで食べていますか？

かむことは歯並びを良くし、あごを強くします。また脳を刺激するので、頭の働きも良くします。ひと口30回かみましょう。



⑤ マナーを守っていますか？

箸の持ち方や食器の置き方、姿勢など正しくできていますか。マナーも守って楽しい給食の時間にしましょう。



⑥ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは言えましたか？感謝の気持ちもこめて、あいさつしましょう。



## ☆ 今月の栄養目標

### バランスよく食べることの大切さを知ろう

～紀州わかやま～食事バランスガイド

1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん 小茶碗1杯 = 食パン 1枚 = 茶がゆ 1杯 2つ分 = うどん 1杯 = めはりずし 2個 = 梅ごはん 2杯
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 和歌山野菜 いっぱいみそ汁 = えんどうの玉子とじ = 大根 サラダ = 若竹煮 = 揚げ茄子 生姜じょうゆ
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 目玉焼き = 高野煮物 = まぐろの刺身 2つ分 = 煮魚(たちうま) 3つ分 = ハンバーグ = くじら 竜田揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳 コップ半分 = チーズ = ヨーグルト 1パック
<b>2 果物</b> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん 1個 = かき 1個 = はっさく 半分

運動すると、コマが安定してまわるよ。  
水は大事なコマの軸です。  
運動  
水・お茶  
ヒモは、葉菜・嗜好飲料。1日200kcalまで。