

きゅう しよく

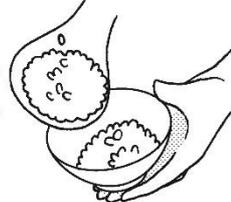
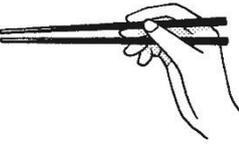
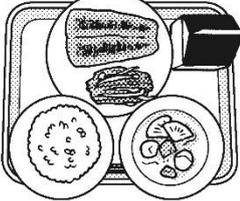
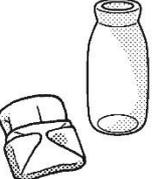
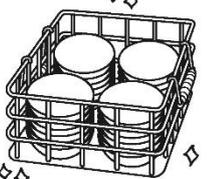
# 給食だより 3月

令和7年3月3日  
座間市立入谷小学校

ねん かん きゅうしよく かえ

## 1年間の給食をふり返ろう

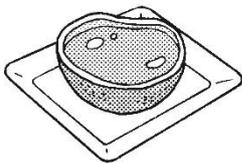
みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

<p><input type="checkbox"/> 空気<small>くうき</small>の入れかえ<small>い</small>などをして、食事環境<small>かんきやう</small>をととのえられた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 身支度<small>みじたく</small>や手洗い<small>てあら</small>などの食事前<small>しょくじ</small>の準備<small>じゆんび</small>が清潔<small>せいけつ</small>にできた</p> 
<p><input type="checkbox"/> 重いもの<small>おも</small>や熱いもの<small>あつ</small>に気<small>き</small>をつけて、安全<small>あんぜん</small>に運ぶ<small>はこ</small>ことができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 献立<small>けんてい</small>にふさわしい衛生的<small>えいせい</small>な盛りつけ<small>も</small>や、食器<small>しょくき</small>の並べ方<small>なら</small>ができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさま<small>ごちそうさま</small>の食事<small>しょくじ</small>のあいさつ<small>あいさつ</small>ができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> はし<small>はし</small>の持ち方<small>もちかた</small>や食べ方<small>たべかた</small>などの食事マナー<small>しょくじ</small>を身につけられた</p> 
<p><input type="checkbox"/> 栄養<small>えいよう</small>バランス<small>ばらんす</small>のよい献立<small>けんてい</small>について、学ぶ<small>まな</small>ことができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 郷土食<small>きやうどしょく</small>や行事食<small>ぎやうじしょく</small>などの食文化<small>しょくぶんか</small>について、知ること<small>し</small>ができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> 環境<small>かんきやう</small>や資源<small>しげん</small>に配慮<small>はいりよ</small>し、分別<small>ぶんべつ</small>をして、片づけ<small>かたづけ</small>ができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> みんなで協力<small>きやうりよく</small>して手順<small>てしゆん</small>よく片づけ<small>かたづけ</small>をすることができた</p> 

## ビタミンCがとれる 間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。

間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー



ヨーグルト  
フルーツのせ

## 環境にやさしい 食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油污は、不要な布などで拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れなどに入れてぬらさないようにします。



## Data で見える食育 ▶▶▶ 台所の排水から考える環境問題

### 生活排水の内訳 (1人が1日に出す量)

図1 水の使用量

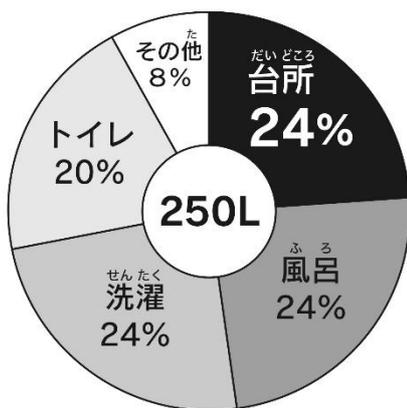
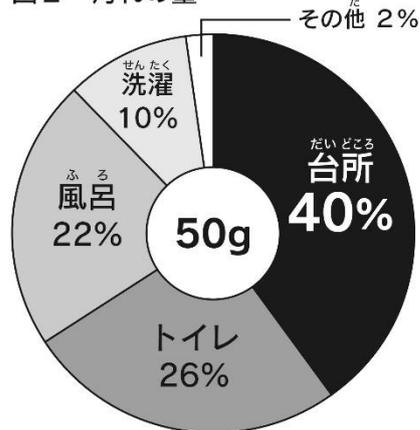


図2 汚れの量



1人が1日に出す生活排水の中で、使用量や汚れの量が一番多いのは、台所といわれています。できるだけ水を汚さないで食事の片づけをすることは、地球上の限りある水を大切にすることにつながります。

東京都環境局自然環境部水環境課「とりもどそうわたしたちの川を海を」より作成