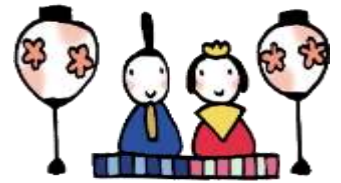


# ぱくぱくモリモリ

ひ ひ はる おとす かん  
日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので平成30年度  
さいご つき こんねんど いちねん いちねんかんきゅうしよく た  
最後の月です。今年度はどんな一年でしたか。一年間給食をおいしく食べる  
ことはできましたか。まいにち しょくじ からだ けんこう らか むす じぶん  
毎日の食事と体の健康は深く結びついています。自分の  
しょくせいかつ ふ かえ あたら がくねん む じゅんぴ すす  
食生活を振り返り、新しい学年に向けて準備を進めていきましょう。



きゅうしよく

まも

## 給食のルールは守れたかな？



## おいしく食べることは健康の基本

～舌の健康に気をつけましょう～



わたし たちの した みかく た こうい きき たいせつ けたら  
私たちの舌（味覚）は、「食べる」という行為を支える大切な働きをしています。  
した けんこう まも つぎ きを つけ ましょう。  
舌の健康を守るために次のことに気をつけましょう。

### <家族と一緒に気をつけること>

- 料理ではうす味を心がける
- 外食や加工品に頼りすぎない
- 辛すぎるもの、熱すぎるものは避ける
- 亜鉛を含む食品（かき、ほたて貝、するめ、小魚類、卵、凍り豆腐、まいたけ、わかめ、チーズ、ごまなど）を意識して食べる

### <自分自身で気をつけること>

- よくかんで、味わって食べる
- 偏食（好き嫌い）をしない
- 食べた後は、しっかり歯磨きをする
- いつも口が開いていて、鼻でなく口で呼吸をしていないか気をつける

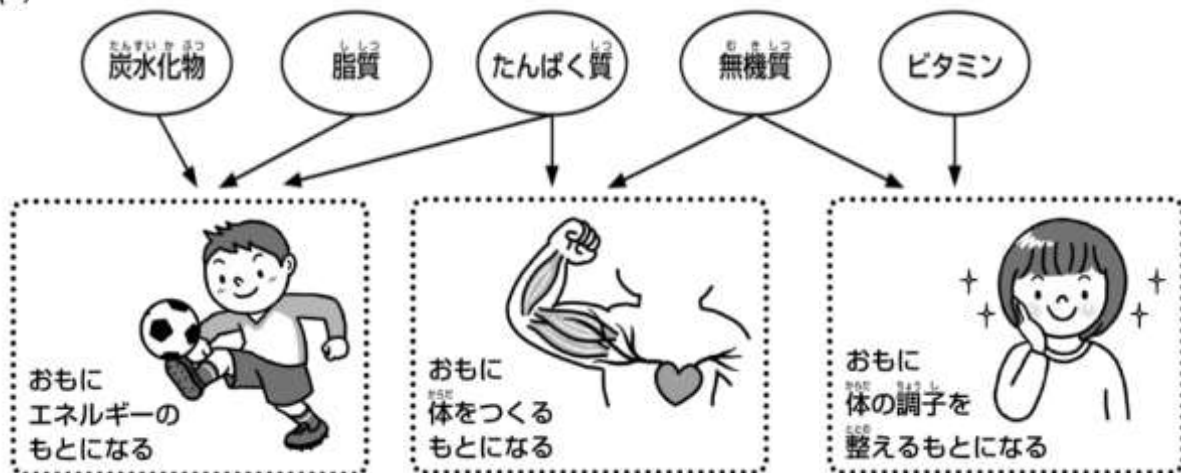


# 栄養素のはたらきを知ろう!

味覚の変化に関係が深いと考えられている栄養素が亜鉛です。日本では多くの人が不足ぎみといわれています。また加工食品や清涼飲料水などに使われる食品添加物の中には亜鉛の働きを妨げるものがあります。具体的には一部の酸味料や加工肉のつなぎなどが当てはまりますので、取り過ぎに注意しましょう。また食べ物から得た亜鉛が体内で効果的に働くためには、ビタミンや他の無機質（ミネラル）、たんぱく質などの栄養素を毎日バランスよくとることも大切です。



食べ物は、いろいろな栄養素をもっています。その栄養素によって、体の中でのおもなはたらきが違います。各栄養素は、おもにどのようなはたらきをするのかを理解し、食生活に生かしていこうね。



## ●家庭用レシピ 野菜の日 春キャベツ

### <春キャベツのスープ煮>

(材料 4人分)

ベーコン	100g	鶏ガラスープ	400cc
じゃがいも	1個	プ	小さじ2と1/2
にんじん	1/3本	しょうゆ	少々
玉ねぎ	2/3個	塩	少々
キャベツ	葉3枚	こしょう	少々
セロリ	少量	ローリエ	1枚 (あれば)
油	小さじ1		

春キャベツは、冬に出回るキャベツよりも葉が柔らかく、生のままサラダにしたり、スープに入れて汁ごと食べるのに向いています。

#### ☆作り方

- ① 材料を切っておく。セロリは荒みじん、じゃがいもとにんじんは厚めのいちよう切り、玉ねぎは半分に切ってスライス、キャベツは色紙切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ② 油でセロリを炒めて透き通ってきたら、ベーコン、玉ねぎ、にんじんも加えて炒める。
- ③ 鶏ガラスープ、ローリエを加えて中火で煮込む。
- ④ じゃがいもを入れ、火が通って柔らかくなったらキャベツも加える。
- ⑤ 塩、こしょう、しょうゆを入れて味付けをして仕上げる。

### 【献立変更のお知らせ】

3月20日に提供予定だった果物を、使用する食器の関係でパインゼリーに変更させていただきます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

今年度の給食は3月20日(水)で終了します。本校の学校給食の取り組み、そして食育に深いご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございました。新年度も職員一同、力を合わせて子供たちの健康と未来を育む安全でおいしい給食づくり、そして食育に力を注いでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。

