



3月給食だより



No.492 発行:阿見町立学校給食センター

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



1年間の振り返りをしよう!



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?</p> 	<p>食事のあいさつは心 を込めて 言えましたか?</p> 	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p> 
<p>よくかんで味わって食 べられましたか?</p> 	<p>バランスの良い食 事のとり方がわか りましたか?</p> 	<p>自分に必要な量 を考えて食べるこ とができますか?</p> 
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p> 	<p>行事食や郷土料理に ついて知ること ができましたか?</p> 	<p>楽しい給食時間を過 ごせましたか?</p> 

茨城県立医療大学からの

“ワンポイントアドバイスコーナー”



～春から元気に過ごすために小さな目標を決めてみよう～

3月になり、日差しの暖かさに春の気配が感じられるようになってきました。4月からは新しい学年が始まりますね。これからの時期は、「よし、ちょっと頑張ってみよう」と気持ちが前向きになりやすいタイミングかもしれません。

何かに挑戦するときには、目標の立て方がとても大事です。ケガや病気をされた方のリハビリテーション医療でも、頑張ればできそうな“少しむずかしい”くらいの目標で練習するのがちょうど良いと言われています。難しすぎると途中であきらめてしまうことや、易しすぎるとつまらなくなってしまうことは誰でもありますよね。「ちょっと背伸びすれば届きそう」くらいが良いんですね。自分の中の小さな目標を達成できたら美味しいものを食べたり、ちょっとした自分へのご褒美があれば次も頑張れるかも?!3月は、その最初の一步を踏み出すために、小さな目標を決めるぴったりの季節かもしれませんね。

茨城県立医療大学 作業療法学科 唯根 弘

「みんなで考えよう!学校給食レシピ」に応募いただいたレシピを3月も給食に取り入れます!!

今年度も、地場産物を使用した給食レシピを募集し、12月より随時取り入れています。大量調理である学校給食用に、多少使用材料等をアレンジさせていただくこともありますが、できるだけ忠実に再現できるよう心がけ、大切に調理させていただきます。

<3月に登場する公募献立は…>

- ★鶏むね肉の甘酢ねぎ…朝日中1年生 高木 彩結 さん
- ★ねぎとレモンの豚ロース焼き…朝日中1年生 森下 創太さん

来年度も募集する予定です!ぜひ応募してみてください。

採用となったレシピ・写真、実際に食べた児童生徒のみなさんの感想を町ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください!



学校給食レシピ
募集
HP QRコード

今年度の給食は3月18日で終了になります。来年度も安全、安心な給食作りを心がけていきます。一年間ありがとうございました。

