

給食だより3月

文京区立駒本小学校
校長 根来 郁明
栄養士 寺田 早智子

1年間の給食をふり返ろう

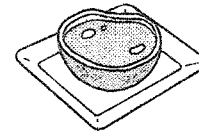
みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた 	<input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた 
<input type="checkbox"/> 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた 	<input type="checkbox"/> 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた 
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた 	<input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた 
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた 	<input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた 
<input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた 	<input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた 

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？



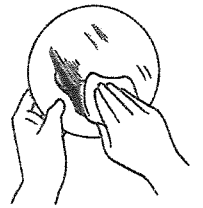
オレンジゼリー



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、生ごみは排水口のための、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

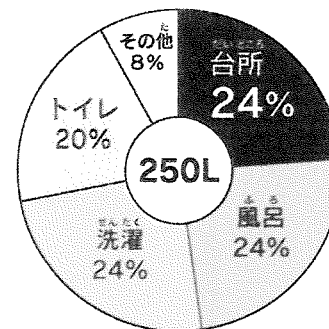
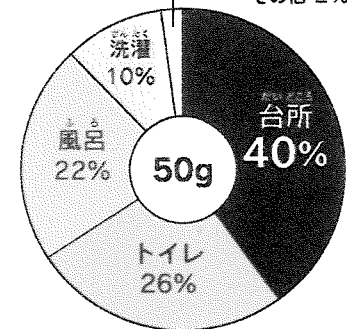


図2 汚れの量



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「とりもたせうわたしたちの川を海を」より作成