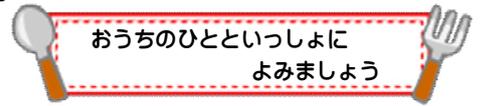


マザーズキッチンだより



大崎市田尻学校給食センター
令和7年3月号 No.12



あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

寒さも少しずつゆるみはじめ、春のおとすれが感じられます。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。1年間の給食や家庭での食生活について振り返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 	<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している
<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 	<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている

給食センター2月のようす



給食センターでは、2月13日に、1日早いバレンタイン献立を実施しました。ハート形のコロツケとチョコレートがコーティングされたエクレアで、バレンタインの雰囲気を楽しんでもらえましたか？

ST. VALENTINE



訪問指導の様子がわかる
ほっこり通信はこちら！⇒⇒



ほっこり通信 URL * * * * *

click here !!

<https://www.city.osaki.miyagi.jp/shisei/kurashinojoho/kyoiku/1/7494.html>

今日の食育コラム

今月はこの食育ピクトグラムを紹介します！

11 和食文化を伝えよう



11. 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう

和食文化は日本の風土や自然の中で育まれた伝統的な食文化で、米飯を中心とした一汁三菜とだしのうま味を活用し素材の味を引き出す調理法が大きな特徴です。

お家でやってみよう！

和食にかかせないしょうゆやみそなどの発酵調味料は、腸内環境を整える働きがあります。中でもみそ汁は和食の基本です。季節の野菜や食材を使って、家庭の味として受け継いでいきたいですね。

年間テーマ：食育ピクトグラム

作成：大崎市学校栄養士会