



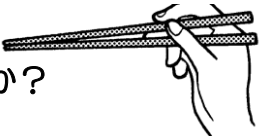
給食だより



令和4年3月
兵庫教育大学附属幼稚園



今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。
今の学年やクラスでの1年間はどうか？次の学年や、5歳児さんは小学校1年生になりますね。新しい環境になっても好き嫌いなくしっかり食べて健康な体を作ってほしいと思います。
来年度も素晴らしい食生活ができるよう、1年間を振り返ってみましょう。

1年間の食生活をふり返ろう

<p>朝ごはんをしっかりと 食べましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>おやつの食べすぎに 気をつけましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>正しい手洗いが できましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>好き嫌いせずに 食べましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>食事のあいさつが できましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>食事の準備や後片付けは できましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>正しくはしを 持てるようになりましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>よくかんで 食べましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>

できた……………  点 だいたいできた…  点 できなかった……  点

◆12点以上…よくできました。
この調子で来年度もがんばりましょう！！



◆6～11点…その調子です。
「だいたいできた」ことも「できた」になるようがんばりましょう。

◆5点以下……できなかったことは来年度できるようにがんばりましょう。

給食の「カレーライス」ができるまで



1. 大きな釜にお肉がたくさん入っています。(牛肉 20kg)
2. 牛肉の色が変わったらにんじんや玉ねぎなどの野菜を入れます。
(玉ねぎ 60kg にんじん 15kg かぼちゃ 25kg)
3. しっかりまぜてケチャップやソースなどいろいろな調味料を入れます。
4. かぼちゃは半分を煮て、もう半分を蒸してあとから入れます。
5. しっかりまぜて、火をとおします。
6. ルウを入れてしっかりまぜてできあがり。



給食は 13 人で朝 8 時 30 分ごろから作っています。調理をしてくれる人以外にも、肉屋、魚屋、農家や豚、牛、にわとりを育てる人や、魚をとる人たちなどたくさんの人たちがつながって給食はできています。もちろん普段みなさんが食べている食事と同じです。

ごはんを作ってくれている人、つながっている人に感謝しておいしく、楽しく、残さず食べて元気にすごしましょう。

3 月は新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1 日 3 食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにお子さま、保護者の皆様もお過ごしください。

体は食生活を含めた生活習慣で大きく変化します。一度くずれた習慣はクセになり、改善は大変です。子どもたちはこれから小学校、中学校と様々なことを学び自身で食生活を見ていくことになります。その一歩として給食をご活用いただけたらと思います。