



# 給食だより

令和5年 3月号(3/13付)  
松戸市立和名ヶ谷小学校

給食は、おなかを満たす食事というだけでなく、栄養バランスや食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる教材です。子どもたちは毎日の給食を通して、様々なことを身につけてきました。お子さんと一緒に1年間を振り返っててください。そして新しい生活への準備をしていきましょう。今年度も多くのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。



## 1年間を振り返ろう

☑ にチェックを入れてね!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事することができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べる事ができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べる事ができた。(食べ過ぎなかった。)	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

(そのほか、できるようになったこと、よくできたことなどを自由に書きましょう。)

いかがでしたか? できなかったところは、来年度に生かせるようにしましょう。

東日本大震災から今年の3月11日で12年。震災のあった年に生まれた子どもたちがこの春小学校を巣立ちます。大切な命を守るために、学校でも避難訓練をよく行っていますが、ご家庭で防災グッズの用意はできていますでしょうか?やはりまず心配になることが食に関する事だと思います。クイズを用意したので解きながら防災について関心を高めていきましょう。

## 防災・食べものクイズ

大きな災害が起きたときの準備として、食事に必要な物を用意しておくことは大切なことです。次の問題に答えながら、防災について考えてみましょう。

**Q1** 食事に関する物で一番大切なものは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう?

① ② ③

**Q2** 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間(数ヶ月~数年)保存できる食べものはどれでしょう?(いくつでも)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

**Q3** 防災グッズの中に1つだけおやつを入れるとしたら、次のうち、どれがよいでしょう?

① ② ③

**Q4** ラップやアルミホイル、ポリ袋などがあると、水が使えなくても食べものにバイキンをつけずに使うことができます。下の2つを組み合わせ、どうやって使うか考えてみましょう。

① ラップ + ごはん →

② アルミホイル + お皿 →

③ ポリ袋 + ストロー →

**こたえ**

Q1=① (太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでバイキンが増えやすくなる。) Q2=①④⑤⑥⑧⑨ (必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは長く保存できないので注意。) Q3=③ (ようかんは小豆と砂糖できているので、脳への栄養やエネルギーがたくさん含まれている。シュークリームは長く保存できない。※大好きなおやつは楽しい気持ちになれるので、保存ができるなら①を選んでも間違いではない。) Q4=①=ラップで包んでおにぎりを作る(ごはんを手で触らずに作ってそのまま食べられる) ②=アルミホイルをお皿に巻いて使う(お皿を洗わずに済む) ③=ポリ袋に飲み物を入れてストローで飲む(コップがなくても飲み物が飲める) ※答えは一つだけとは限らない。