

給食&食育だより

河東地区学校給食センター

3月号(毎月19日「食育の日」前後発行)

1年間の反省をしよう!

もうすぐ今年度の給食も終わりです。

1年間の食生活を振り返り、今後の食生活に役立てましょう!!

スタート



朝ごはんを毎日
きちんと食べている。

はい



嫌いな食べ物はほと
んどなく、何でも食べ
ることができる。

はい



食事はよく噛んで
食べている。

はい

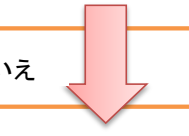


1日3回の食事は、
ほぼ決まった時間に
食べている。

はい

A: この調子で続けよう!!

健康的な食習慣が身に付いている
ようです。1日3回の食事リズムを
守って、この食生活が続くようにしま
しょう。



テレビなどを見ながら
食事をすることが多い。

いいえ



甘いお菓子や
インスタント食品が
好きで、よく食べる。

いいえ



濃い味つけが好き
で調味料をたくさん
かけて食べる。

いいえ



やわらかい食べ物を
好んで食べている。

いいえ

B: もう少し、食生活を
見直そう!

気になる食習慣がいくつかあり、
食習慣の乱れを招いているようです。
どこに問題点があるのか考えて、
できることから改善していきま
しょう。



おそい時間に、夜食
をとることが週3日
以上ある。

はい



おそい時間に、夜食
をとることが週3日
以上ある。

はい

いいえ



おそい時間に、夜食
をとることが週3日
以上ある。

いいえ

C: 食生活を改善しよう!

注意したい食習慣があります。
食事時間が不規則だったり、栄養の偏り
があると、肥満や病気を招くことにもなり
ます。まずは、規則正しい食事リズムを
作ることを目標にしてみましょう。



シリーズ 給食センターの紹介

給食センターの作業の様子を紹介します。今月は焼き物の調理作業です。

約630人分の
鮭を並べて、マヨネーズソースをのせ、焼き物機で焼くところです。



中心までしっかり温度が上がっているか確認しています。



給食メニューレシピ

◆タンドリーチキン◆

〈材料4人分〉

鶏もも肉(60g)	4切れ
・下味用	
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
プレーンヨーグルト	20g
ケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①下味用の材料をまぜて鶏肉に30分つける。
- ②下味をつけた鶏肉をオープンで焼く。
※フライパンでもOK

毎日の給食を、インスタグラムにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！



会津若松市では、安全・安心な給食を提供するために、給食に使用する野菜や肉、魚などの放射性物質を測定する事前検査と、できあがった給食を測定するモニタリング検査を実施しています。
検査結果は、会津若松市教育委員会のホームページで確認できます。

河東学園後期課程の給食風景(9年生)



◇◆河東学園 後期課程9年生から◆◇

毎日の給食、全部おいしかったです！

友達と食べる給食はおいしかったです！

9年間、給食の全てがごちそうでした。ありがとうございました。



9年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。
給食のこと、時々思い出してくださいね。みなさんのご活躍を応援しています。