



木の芽や花のつぼみがふくらみはじめ、日ごとに春らしくなってきますね。3月は学年のまとめ、そして卒業の月です。4月からそれぞれの新しい扉を元気いっぱいに開けられるようがんばりましょう。

いちねんかん 一年間をふいかえろう

食事の手洗いは、いつもしっかりできましたか？	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは大きな声できちんとできましたか？	食べずぎらいをせず、苦手なものでも口に運んで食べてみましたか？
汁物や飲み物で流しこまず、よくかんで食べることができましたか？	毎日、朝ごはんを食べてきましたか？	はしを正しく持って、食べることができましたか？
給食当番の仕事はしっかりできましたか？	食事のマナーを守って、みんなと楽しく食べられましたか？	後片付けは、きまりを守って、しっかりできましたか？

海そうを食べよう!!

四方を海に囲まれた日本では、古くから海そうを食事の中に取り入れてきました。現在でも「海そう」は、不足しがちな食物せんいやカルシウムなどのミネラルをたっぷり含んだ健康食として注目されています。

- 低カロリー・・・食物せんいが多い海そうは全般にエネルギーが少ないため太り過ぎを防ぐことができます。
- 食物せんい・・・腸の掃除をするほか、腸内にいる善玉菌の活動を高め、体の免疫機能などにも深くかかわっています。
- カルシウム・・・歯や骨を強くしたり、筋肉を動かしたり神経伝達を正常に保つための大切なはたらきをしています。
- 鉄分・・・体内に酸素を運ぶ赤血球の成分であるヘモグロ빈を作ります。不足すると貧血になり体の疲れなどの症状がでます。成長期には特に必要です。

海そうもおいしく食べられます

給食で食べているサラダや和え物のタレを紹介します!! (分量は一人分g)

	サワードレッシング	和風ドレッシング	マスタードドレッシング	さっぱりドレッシング	ごまドレッシング
うすくち醤油	2.2	5.0	2.6	2.5	3.4
三温糖	0.72	3.0	1.7	1.6	0.25
サラダ油	0.4		0.8	0.8	
ごま油					0.50
酢	1.7		1.0	1.0	2.2
レモン果汁	0.48	1.2	1.0	1.0	1.3
粒マスタード			0.8		
こしょう				0.01	0.01
塩					0.08
いりごま・すりごま					0.6・0.6 (両方必要)