



1年間の給食をふりかえりましょう！

給食チェック表



1年間の給食時間の中で、よく当てはまったことにチェックを入れましょう。

～ マナー ～

- ・食器やはしを正しく持って食べた。
- ・すききらいをしなかった。
- ・楽しいふんいきの中で食事ができた。

☐
☐
☐

～ 給食当番 ～

- ・給食当番にふさわしい身じたくができた。
- ・作業を行う前に手洗いをした。
- ・安全・衛生に気をつけて給食を運べた。
- ・衛生的にきれいに盛りつけができた。

☐
☐
☐
☐


～ その他 ～

- ・食事前に手洗いをした。
- ・食事前後に「いただきます」・「ごちそうさま」のあいさつをした。
- ・姿勢よく食べた。
- ・よくかんで食べた。

☐
☐
☐
☐


☆1年間をふりかえるとともに、食事についてあらためて考えてみましょう！☆

★食べるということとは★

私たち人間にとって、生きていくためにゼったい必要なことが「食べる」ことです。食べることは、健康を維持するほか心を豊かにするために大切なはたらきをします。

健康を維持／心を豊かに



★からだによい食べ物を選ぼう★

私たちのまわりにはいろいろな食べ物があふれています。しかしたくさん食べ物の中で、からだによい食べ物を見分けることができますか？「自分の健康は自分で守る」ことを目標に、よい食べ物を選ぶことのできる目や舌を養いましょう。

見分けよう！



★頭で食べるということとは★

高血圧、糖尿病、がんなど日頃の生活習慣が大きく影響するといわれる「生活習慣病」にならないように、自分の健康にとって何が必要かを考えながら、バランスよく食べることを心がけましょう。



☆献立紹介

◎奄美の鶏飯

3月のアンコール献立より



《 材料 》4人分

米	2カップ	大根つぼ漬け	20g
鶏ささみ	120g	きぬさや	24g
酒	5g	鶏がらスープ	800g
卵	2個	根深ねぎ	16g
塩	少々	おろししょうが	3g
油	少々	酒	5g
にんじん	52g	薄口しょうゆ	30g
干しいたけ	4g	塩	少々
三温糖	8g	きざみのり	適量
A 酒	4g		
薄口しょうゆ	8g		
塩	少々		

《 作り方 》

- ①干しいたけ、にんじん、きぬさやは千切り、つぼ漬けは小さく刻み、根深ねぎは小口切りにする。
- ②ささみは酒をふってボイルし、細くさく。
- ③卵を溶いて錦糸卵を作る。
- ④干しいたけ、にんじんはAの調味料で煮含める。②のささみ、つぼ漬け、錦糸卵、きぬさやを加えて、加熱する。
- ⑤Bの材料でスープを作る。
- ⑥ごはんを具を盛りつけ、スープをかけ、きざみのりをのせていただく。

※学校給食の鶏飯は、衛生・調理工程・配膳の関係上、あらかじめ具材を混ぜ合わせてありますが、郷土料理の「奄美の鶏飯」は、それぞれの具を別々に調理し、彩りよく盛りつけてあります。