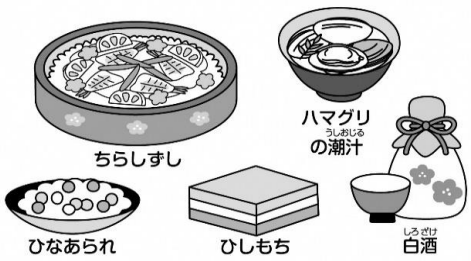
3月給食だより

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリの潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



春休みの食生活

春休みは、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しておきましょう。

避けたい「こ食」

近年、１人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題となっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。

こんな食事になっていませんか？

孤食
１人で食べる

子食
子どもだけで食べる

固食
同じ物ばかり食べる

個食
同じ食卓で食べている物がそれぞれ違う

小食
ダイエットなど必要以上に食事の量を制限する

濃食
濃い味つけの物ばかり食べる

粉食
粉から作られた物（パン、麺類など）ばかり食べる

出典：厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン」（平成２４年３月）

１年間の振り返りチェックシート

この１年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【　】を参考に□の中に書き入れましょう。

【よくできた…◎　大体できた…○
たまにできた…△　全然できなかった…×】

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。

感想・反省・目標など、自由に書きましょう。

季節のおたより

１年間ありがとうございました！

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

また，卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。

成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

卒業生の皆さん
ご卒業おめでとうございます

★お知らせ　給食費補助について★

本年度の補助金交付につきましては，給食費を完納し未納がない保護者に，補助金を交付いたします。補助金交付申請書（平成30年２月発送済み）を必ずご提出お願いいたします。

申請書等の必要書類は，境町公式ページからもダウンロードができますので，よろしくお願いいたします。

また，給食費そのものが半額，全額無料になるわけではありませんので，ご理解の程，よろしくお願いいたします。

問い合わせ先
境町立学校給食センター
Tel　８６－５９０７　Fax　８６－７６５４

学校給食用食材の放射性物質の測定結果

境町立学校給食センターでは，学校給食用の食材について，放射性物質測定器で測定し，結果を公表します。

測定結果　（単位：Ｂｑ／ｋｇ）

検査日	品目	産地名	放射能物質測定結果	
			放射性ヨウ素(131)	放射性セシウム(134･137)
1月26日	もやし	茨城	検出せず	検出せず
	長ねぎ	茨城	検出せず	検出せず

※測定システムは，「ＮａＩシンチレーション検出器」ヨウ化ナトリウムシンチレーションによる機器でヨウ素－１３１，セシウム－１３４・１３７を検出・測定しています。
「検出せず」とは，放射性物質が存在しないか，検出限界値（２０Ｂｑ／ｋｇ：測定時間による）以下であることを表します。