

スクールランチ 3月



1年間、献立表やスクールランチでは、給食・衛生・栄養など、いろいろな話題を取り上げてきました。自分自身の生活を振り返り、これからも規則正しい食生活を続けましょう。

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。



スタート

Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

いただきます

Q. 好き嫌いなく食べられましたか？

食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を知らることができましたか？

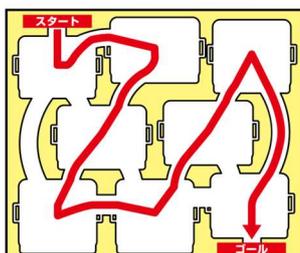
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか？

とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

ゴール

めいろのこたえ



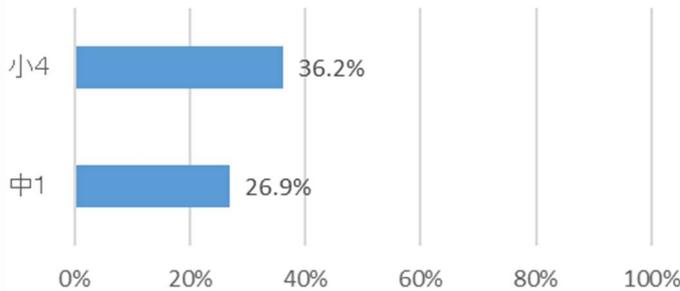
計算式
【 合計 点 】

- 35点～40点… よくがんばりました！
- 25点～34点… よくできました！
- 15点～24点… もう少しがんばろう！
- 0点～14点… もっとがんばろう！

小笠の食生活を考えよう

3月「見ながら食べにご注意！」

食事中、テレビやメディアをみないようになっている保護者の割合



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
(対象:小4・中1 児童生徒 2818名回答)

TVやスマホなどの画面を見ながら食べると起きること…

- ①一口が大きくなるのに、かむ回数が減り、消化しづらい。
- ②コミュニケーションがとれず、言語能力や認知能力に影響を及ぼす可能性がある。
- ③「食べている」の意識が薄れ、満腹感が得られず、食べすぎる。

御前崎小学校 6年生 おすすめレシピ【干し芋プリン】

<4人分の材料>

プリンの材料		カラメルソースの材料	
卵黄	2個	グラニュー糖	60g
牛乳	400cc	水	大さじ1
グラニュー糖	80g	お湯	大さじ1
干し芋	好みの量		

<作り方>

(カラメルソース)

- 1 鍋にグラニュー糖 60g、水を入れ、中火にかけ、茶色くなるまで煮詰める。
- 2 火を止めて湯を加えてのばす。
- 3 耐熱容器に均等に流し入れる。

(プリン)

- 4 ボウルに卵を割り入れほぐし、グラニュー糖を加えて混ぜる。
- 5 干し芋を電子レンジで30~50秒加熱して温かいうちに干し芋を好みの大きさに刻む。(後からプリンに入れるので大きさは考える)
- 6 鍋に牛乳を入れて熱し、沸騰する前に火を止める。
- 7 4のボウルに少しずつ加えてその都度よく混ぜる。
- 8 7を濾しながら3の容器に流し入れる。5で刻んだ干し芋も入れる。
- 9 鍋に薄い布巾を敷き、8の容器を並べる。鍋に容器の半分くらいの高さになるように水を注ぐ。
- 10 ふたをして中火で熱し、湯気がたってきたら弱火にする。20~30分蒸し、粗熱がとれたら、刻んだ干し芋を入れて冷蔵庫で冷やす。
- 11 カップの底をお湯で温めてカラメルを溶かして、皿をのせて上下を返し、取り出す。

御前崎小学校6年生から

御前崎市で干し芋が作られて今年で約200周年ということを知ってもらいたいという思いと干し芋の美味しさを知ってもらうために干し芋を使った料理を作ろうと考えました。

このプリンに入っている主な栄養素は、牛乳・卵から得られるたんぱく質、カルシウム、ビタミンB群、干し芋の主な栄養素は食物繊維、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、鉄分です。