



1年間の給食を振り返ろう

小・中：1年間の振り返りやまとめをする

桜のつぼみが膨らみはじめ、吹く風も春めいてきました。今年度も残すところひと月となりました。みなさんは、給食の時間を楽しく過ごすことが出来ましたか？給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手を きれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よく かんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも 挑戦している 	☐ おやつは時間と量を 決めて食べるように している 	☐ おはしを上手に 使うことができる
☐ 食べたらずを磨いて いる 	☐ おうちで食事の お手伝いをしている 	☐ 家族や仲間と食事を 楽しんでいる

○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個



ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん栄養レンジャーが、梨とごぼ
う農家の取材に行ってきました！

東温市の野菜を知ろう！食べよう！



梨に傷が付かないよう、周りの枝に注意しながら軸をはさみで切って収穫します。

広大な土地で、新水、南水、豊水、秋月などの品種を育てています。森田さんの梨は、完熟させてから収穫するため、とても甘いです。



なし
梨



もりたまさし
森田将史さん

森田さんは、東谷地区にある梨農園（はる農園）で、梨を育てています。

うめぼ 梅干し

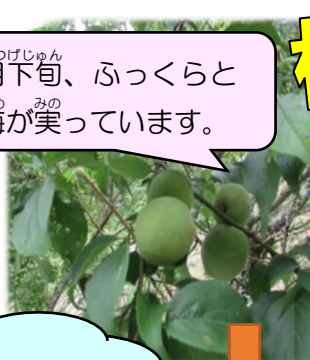


いけがわよしづく
池川良嗣さん

5月下旬、ふっくらとした梅が実っています。

池川さんは、西谷地区で、梅干しやごぼう、れんこんなどを作っています。

梅を収穫した後、約20%の塩分濃度で、塩漬けにします。



8月のお盆ごろに、梅干しを天日干しにする「土用干し」をします。土用干しをすることで、保存性が高まります。



どようぼし
土用干し

8月末、赤じそと一緒に漬けこみます。この状態で保存しながら、使っていきます。



給食では、「梅和え」などに使っています♪

第8回 給食ロビー展を開催します！

【開催日時】 3月3日（月）～3月21日（金）の開庁時

【場所】 東温市役所 1階ロビー

今年も、東温市役所において、給食ロビー展を開催します。

これまでの地産地消だよりや、学校・地域・家庭と連携した食育活動を紹介予定です。



みなさん、ぜひ
見に来てくださ
いね☆

