

# 食育だより 3月

坂城町食育・学校給食センター

今月の目標

## 自分の食生活について振り返ろう

卒業や進級まであと少しですね。この一年間、みなさんに食べることや食べ物に興味関心を持ってもらえるよう、季節の行事食や旬の食べ物、郷土料理などを献立に取り入れてきました。また、食育だよりでも食育についての様々な情報を発信してきました。

3月は一年間のまとめの時期です。学年最後の1か月を元気いっぱい過ごせるような食生活を送りたいですね。

## 一年間の食生活を振り返ろう

朝ごはんを食べて登校できましたか？



できた  できなかった

おやつの食べすぎに気がつけることができましたか？



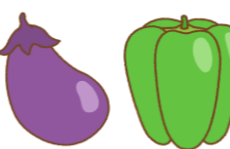
できた  できなかった

食事の前に手をきれいに洗えましたか？



できた  できなかった

好き嫌いせずに食べることができましたか？



できた  できなかった

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？



できた  できなかった

食事の準備や片付けが協力してできましたか？



できた  できなかった

はしを正しく持ち、上手に使うことができましたか？



できた  できなかった

よくかんで味わって食べることができましたか？



できた  できなかった

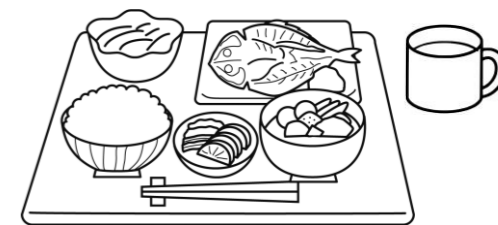
「できた」がいくつありましたか？

- ・7個以上…すばらしいです！  
この調子で続けていきたいですね。
- ・4~6個…「できた」をもっと増やせるといいですね。
- ・3個以下…「できなかった」ことを「できた」に変えられるようがんばりましょう。

## 春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補う上でとても大切です。

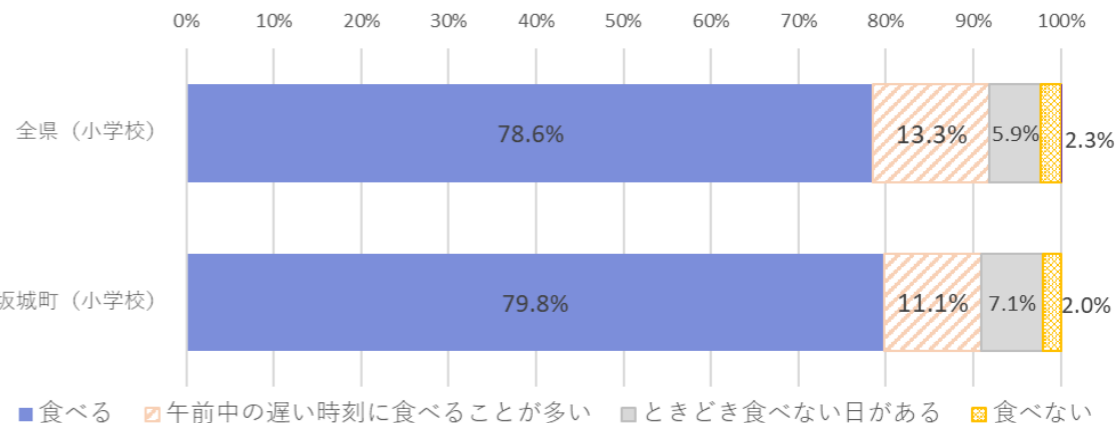
下のグラフは、「令和4年度 児童生徒の食に関する実態調査」の結果です。学校が休みの日には、起きる時刻が遅くなり、朝食と昼食が一緒になってしまいう児童がいることがわかります。



長い休みの間も早寝早起きを心がけて、毎日朝食を食べるようにしたいですね。

学校が休みの日のことを思い出してください。

朝食は食べますか？



## 給食のメニュー紹介 野菜たっぷりスープ

材料

4人分

玉ねぎ 100g  
人参 60g  
大根 100g  
えのきたけ 30g  
パセリ 少々  
鶏もも肉 小さじ2  
しょうゆ 小さじ1/4  
塩 少々  
こしょう 少々  
鶏がらだし

作り方

- ① 玉ねぎは5mm幅のうす切り、人参と大根は厚さ2mmのいちよう切り、えのきたけは半分に切り、パセリはみじん切り、鶏肉は一口大に切ります。
- ② 鍋に水を500mL入れ、煮立ったら鶏肉を加えます。火が通ったらパセリ以外の野菜を加えて煮ます。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、Aの調味料を加えて煮ます。
- ④ 仕上げにパセリを加え、ひと煮立ちしたらできあがりです。

野菜や肉は、家庭にあるもので代用できます。パセリを加えることで風味が良くなり、余分な塩やしょうゆを減らすことができます。給食では、国産鶏100%の鶏がらを使ってだしをとっていますが、ご家庭では粒状の鶏がらだしを使うと手軽に作れます。