

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
気をつけることができましたか？



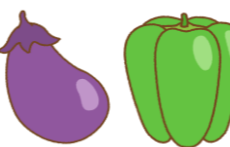
できた できなかった

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

「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

られるようにがんばりましょう。

よくかんで味わって
食べることができましたか？



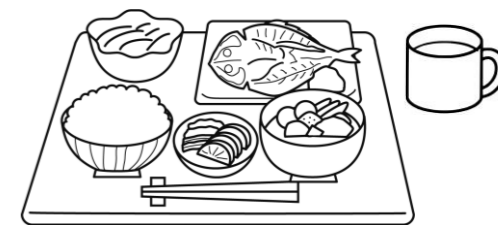
できた できなかった

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。

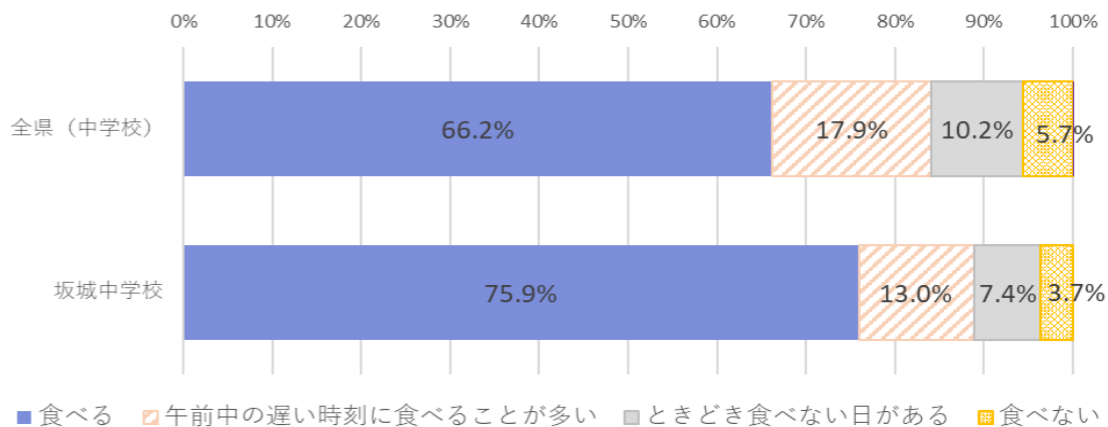
下のグラフは、「令和4年度 児童生徒の食に関する実態調査」の結果です。学校が休みの日には、起きる時刻が遅くなり、朝食と昼食が一緒になってしまいう生徒がいることがわかります。



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 60g
A しょうゆ 小さじ2
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
鶏がらだし 少々

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。