

給食だより

2022

3月

三島市教育研究会
学校給食班

お家の人と読んでください

3月の栄養目標 バランスよく何でも食べよう

日が伸びて、夕方になってもだいぶ明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられ、心がうきうきしてきます。昔から「三寒四温」というように、寒い日と温かい日を交互にくり返し、春は確実に近づいてきています。3月は1年の学びの締めくくりの月です。体調管理に気をつけ、ぜひ有終の美を飾ってください。

1年間をふり返ってみましょう

1年間をふり返って、よくできたものに○をつけてみましょう。

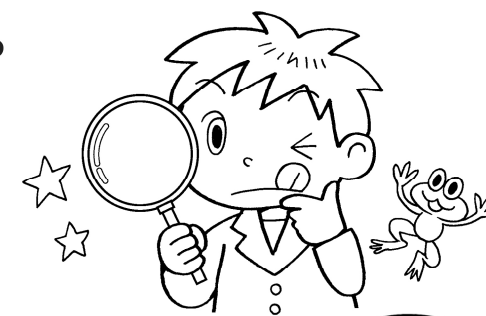
<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか? 	<input type="checkbox"/> 食事の手洗いはしっかりできましたか? 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をきちんとできましたか?
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べることができましたか? 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか? 	<input type="checkbox"/> はしを正しく使って使うことができましたか?
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか? 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか? 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか?
<input type="checkbox"/> 給食のきまりを守って協力し合い楽しい給食時間にできましたか? 	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、好ききらいなく食べることができましたか? 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて食べることができましたか?

いくつ○がつけましたか?

- が9個以上 すばらしい。新しい学年もこの調子で!
- が6~8個 あともう1歩。できなかったことは次の学年でがんばってみよう!
- が0~5個 できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやそう!

どうしてバランスがよいのかな?

基本の献立を 大★解★剖



<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

献立を立てる時のポイント

①主食を決める ②おもなおかずを決める ③足りない食品を補う
おかずや汁物を決める

● 献立紹介 すきやきごはん ●

〈材料 4人分〉

- 米 2合
- 牛肉 130g
- 玉ねぎ 100g
- 酒 小さじ1
- さとう 大さじ2と1/2
- しょうゆ 大さじ2と1/2
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々

☆

〈作り方〉

- ① 米を洗米し、ざるにあげておく。
- ② 牛肉と玉ねぎを炒め、☆の調味料で煮て、具と煮汁を別にしておく。
- ③ 炊飯器に①の米、②の煮汁を入れ、水を炊飯器の目盛りに合わせ、炊きあげる。
- ④ ②の具を炊きあがったご飯に混ぜ合わせて出来上がり。