

# 給食だより

2016

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 バランスよくなんでも食べよう

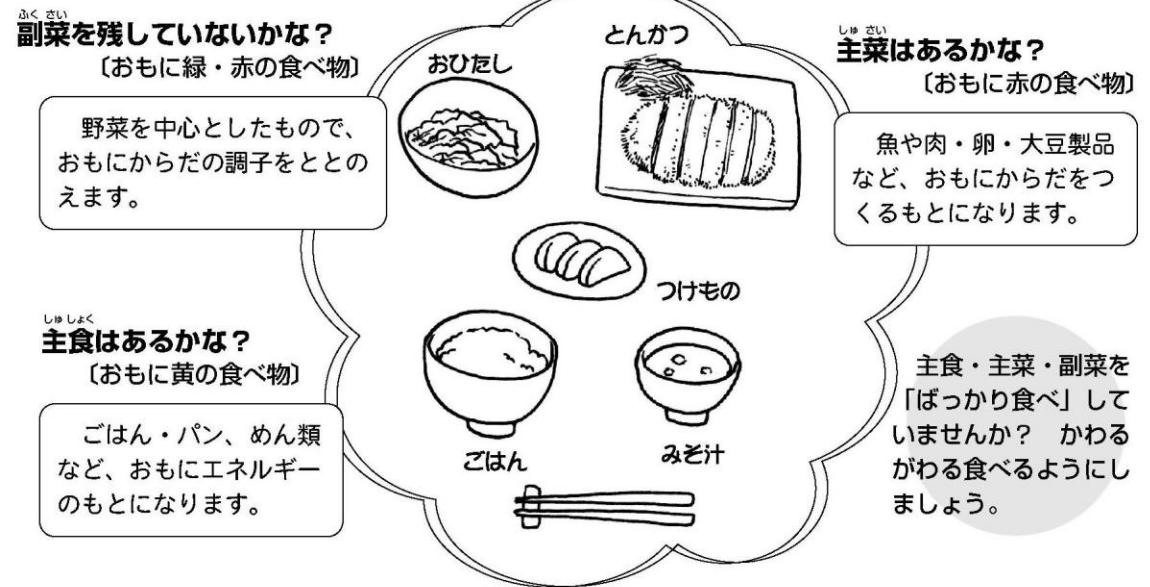
## 1年間をふり返りましょう

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。この1年間の献立表や給食だよりでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。参考にさせていただけたでしょうか。

<p>②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？</p>  <p>〈できた・だいたいできた・できなかった〉</p>	<p>③給食は残さず食べましたか？</p>  <p>〈できた・だいたいできた・できなかった〉</p>	<p>④おやつをとりすぎなかったですか？</p>  <p>〈できた・だいたいできた・できなかった〉</p>
<p>⑤夕食で野菜を食べましたか？</p>  <p>〈できた・だいたいできた・できなかった〉</p>	<p>⑥夕食は決まった時間に食べましたか？</p>  <p>〈できた・だいたいできた・できなかった〉</p>	<p>⑦カルシウム（牛乳・小魚など）をとりましたか？</p>  <p>〈できた・だいたいできた・できなかった〉</p>
<p>⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？</p>  <p>〈できた・だいたいできた・できなかった〉</p>	<p>⑨家の人と楽しく食事をしましたか？</p>  <p>〈できた・だいたいできた・できなかった〉</p>	<p>⑩食事の準備や後片づけができましたか？</p>  <p>〈できた・だいたいできた・できなかった〉</p>

「できた」の○の数はいくつありましたか？ 4月からは「できた」が多くなるように頑張らしましょう。

## バランスのよい食事ってどんなのかな？



**副菜を残していないかな？**  
【おもに緑・赤の食べ物】  
野菜を中心としたもので、おもにからだの調子をととのえます。

**主菜はあるかな？**  
【おもに赤の食べ物】  
魚や肉・卵・大豆製品など、おもにからだをつくるもとになります。

**主食はあるかな？**  
【おもに黄の食べ物】  
ごはん・パン、めん類など、おもにエネルギーのもとになります。

主食・主菜・副菜を「ばっかり食べ」していませんか？ かわるがわる食べるようにしましょう。

食事を作るときや、外食や中食で料理を選ぶときには、赤・黄・緑の3つのはたらきをもつ食品がすべて含まれるように選ぶと、栄養のバランスのとれた食事になります。

### ● 献立紹介 中華菜飯 ●

〈材料 4人分〉

- こまつな 80g
- ごま油 小さじ1/2
- ぶたこま肉 60g
- さとう 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 塩 少々

☆

- 酒 大さじ1
- 米 2合
- 白いりごま 4g

〈作り方〉

- ①米を洗米し、水と酒を入れて炊飯する。
- ②小松菜を3センチ程に切る。
- ③熱した鍋にごま油をひき、ぶた肉を炒め、火が通ったら小松菜を入れて、さらに炒める。
- ④③に☆の調味料を入れて味を調える。
- ⑤炊きあがったご飯と④と白いりごまを混ぜ合わせて、仕上げる。

