

給食だより

2017

3月

三島市立沢地小学校

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

日足が伸びて、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」といいますが、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"/> はしを正しくも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！

バランスのよい食事のためには・・・

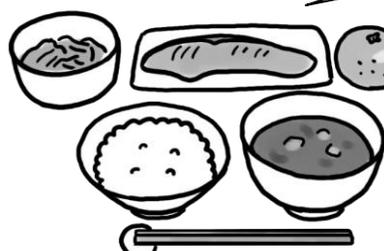
主食・主菜・副菜をそろえよう！

食事をするときは、ごはんやパンなどの「主食」に、おかずの「主菜」や「副菜」をそろえると、栄養のバランスを取りやすくなります。毎日の食事の中で心がけていきましょう。

●副菜
野菜や海そうを使ったおかず。おひたし、サラダ、煮物など。

●主菜
肉や魚、卵、大豆製品などのおかず。時間が無いときは納豆もおすすめです。

●果物
プラスαで季節の果物を添えてもいいですね。

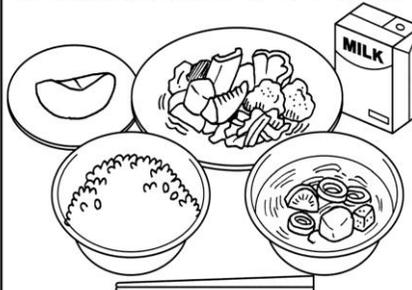


●主食
頭や体を動かすエネルギーになります。

●汁もの
野菜や海そう、豆腐などを入れて、具たくさんにすると、さらにバランスが良くなります。



学校給食は栄養バランス満点！



給食は、みなさんが健康にすごし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取基準が決められています。それをもとに献立を立てているので、栄養バランスがととのっているのです。

● 献立紹介 すきやきごはん

〈材料 4人分〉

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		

米 2合
白いりごま 適量

〈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 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、水を炊飯器の目盛りに合わせて入れて、炊きあげる。
- ④ ②の具を炊きあがったご飯に混ぜ合わせる。
- ⑤ ④と白いりごまを混ぜ合わせて、仕上げる。