

給食だより

2018
3月

三島市教育研究会
学校給食班







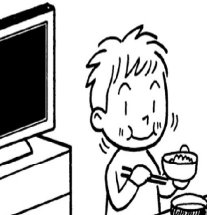


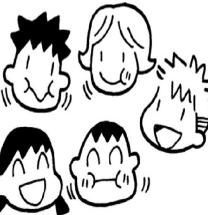
お家の人と読んでください

3月の栄養目標 バランスよくなんでも食べよう

～1年間の食生活をふりかえってみましょう～

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返って、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

今年度1年間の食生活をふり返って、自分ができたことに○（できた）、△（時々できた）、×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

栄養バランスを考えて、食べ物を選ぼう！

食事を作るときや外食や中食で食べ物を選ぶときには、黄・赤・緑の3つのはたらきをもつ食べ物が含まれるように選ぶと栄養のバランスがとれた食事になります。

黄 もいもりパワー

生きるために必要なエネルギーの源になる食べ物のグループで、米、小麦粉、砂糖、いも類、油などがあります。脳もはたらくときに、このエネルギーを使います。不足すると体力が低下し、元気や集中力が出ません。



赤 ぐーんと成長

おもに体をつくるもとになる食べ物のグループで、肉、魚、大豆・豆製品、卵、牛乳、海そうなどがあります。成長に欠かせない、たんぱく質やカルシウムなど無機質（ミネラル）が多く、不足すると、しょうぶな骨や筋肉をつくることができず、貧血にもなります。



緑 すこやかバランス

体の調子を整える食べ物のグループで、野菜や果物などがあります。皮ふを健康に保ったり、体の抵抗力を強くしたり、食べ物がエネルギーに変わるのを助けたりと、体のいろいろなところで働いています。不足すると風邪をひきやすくなったり、健康を害してしまうこともあります。



献立紹介 鶏肉のごまソースかけ

〈材料 4人分〉

鶏肉の切り身	50g	4枚
塩		少々
下味	こしょう	少々
	にんにく	5g
	しょうが	5g
酒		大さじ1
ケチャップ		大さじ1
トマトピューレ		大さじ1
ウスターソース		大さじ1
砂糖		小さじ1
すり白ごま		小さじ1
赤ワイン		小さじ1

〈作り方〉

- ① にんにくとしょうがをすりおろす。
- ② 下味の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉の切り身に②を入れ、つけ込む。
- ④ 180℃のオーブンで、15～20分焼く。
- ⑤ 鍋に赤ワインを入れ、加熱する。ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、砂糖、すりごまを加えさらに加熱し、煮合わせる。

