

給食だより

2025

3月

三島市教育研究会
東小学校

お家の人と読んでください

3月の栄養目標 バランスよく何でも食べよう

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

● 朝ごはんは
毎日食べましたか？


☐

● 給食当番の仕事は
しっかりできましたか？


☐

● 朝ごはんでは、おかずもしっ
かり食べていましたか？


☐

● 「いただきます」「ごちそう
さま」の食事のあいさつは
しっかりできましたか？


☐

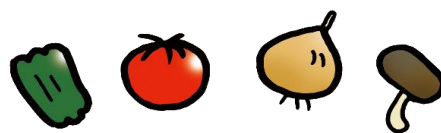
● 食器のならべ方(配ぜん)
にも気をつけて食べる
ことができましたか？


☐

● はしを正しく使い、おわんを
手にもって食べていましたか？


☐

● 野菜を毎日、食べていましたか？


☐

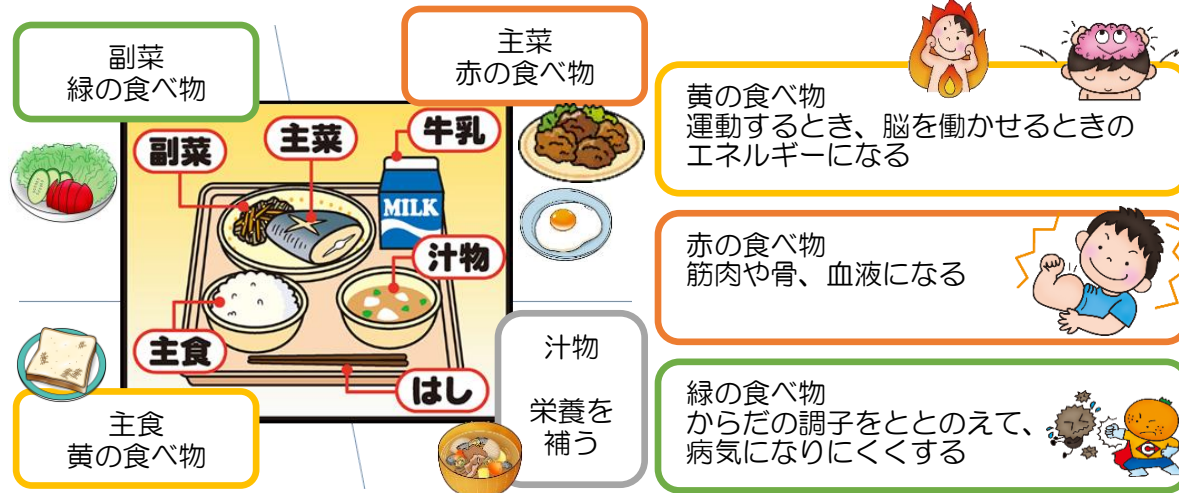
● 給食の牛乳は残さず
飲めましたか？


☐

結果はどうでしたか？1年間のふり返りをして、できなかったところは新年度にがんばりましょう！

3色そろえてバランスよく食べよう！

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、3色の食べ物をバランスよくとることができます。食べ物によって働きがちがうので、好き嫌いをせずバランスよく食べましょう。



献立紹介 五目寿司

〈材料 4人分〉

＊五目寿司の具＊

人参 20g
干しいたけ 5g
油揚げ 20g
れんこん 40g
刻み昆布 2g
さやえんどう 20g
三温糖 小2
しょうゆ 大2
水 大2

A

＊炒り卵＊

卵 L 1個
上白糖 小1
塩 ひとつまみ
油 小1

混ぜる

＊ごはん・合わせ酢＊

米 2合
酢 大2
上白糖 大2
塩 ひとつまみ

B

〈作り方〉

1. お米を炊く。
2. 干しいたけは水に戻し、干切りにする。
3. 油揚げは油抜きして干切りにする。
4. 人参は干切り、れんこんはいちょう切りにする。
5. さやえんどうは塩ゆでして斜め切りにする。
6. 人参、しいたけ、油揚げ、昆布にAを加えて汁気がなくなるまで煮込む。
7. 炒り卵を作る。
8. お米が炊きあがったらBの合わせ酢を回しかけ、切るように混ぜる。6を加えて混ぜ合わせお皿に盛る。
9. さやえんどう、炒り卵を飾る。