

給食だより

2025
3月
三島市教育研究会
学校給食班

お家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?

●食事の前の手洗いはよくできましたか?

●「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?

●食事では、いつもよくかんで食べていましたか?

●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?

●野菜を毎日、食べていましたか?

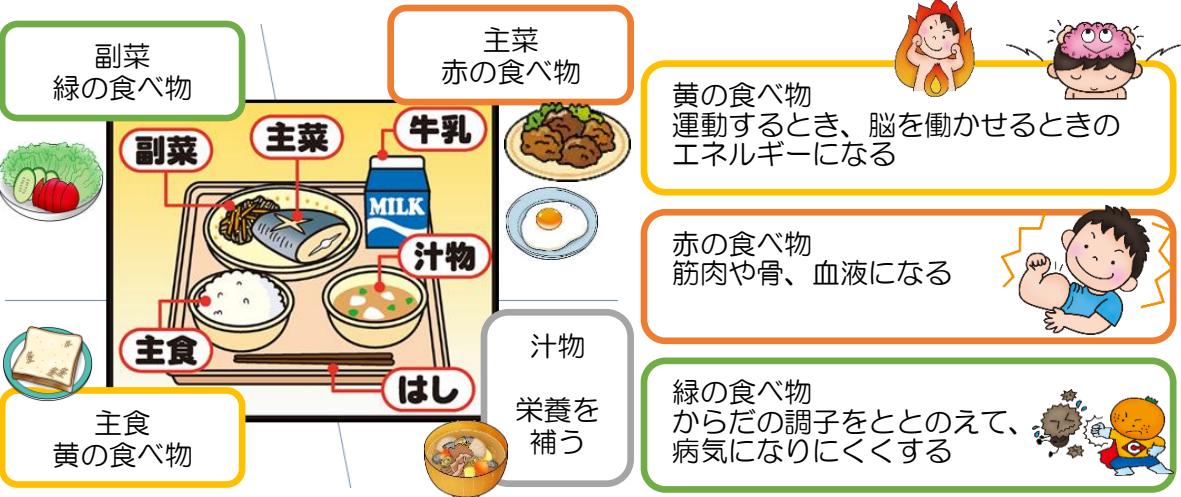
●はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?

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

A

炒り卵

卵	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〉

- お米を炊く。
- 干ししいたけは水に戻し、千切りにする。
- 油揚げは油抜きして千切りにする。
- 人参は千切り、れんこんはいちょう切りする。
- さやえんどうは塩ゆでして斜め切りにする。
- 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。
- 炒り卵を作る。
- 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。
- さやえんどう、炒り卵を飾る。