

# 給食だより

2023

## 3月

三島市教育研究会  
学校給食班

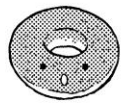
お家の人と読んでください

3月の栄養目標 バランスよく何でも食べよう

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

### 1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

<p>朝ごはんを毎日 食べましたか？</p> 	<p>苦手なものでも 食べてみましたか？</p> 
<p>食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？</p> 	<p>間食をとり過ぎない ようにしましたか？</p> 
<p>はしを正しく持って 食べましたか？</p> 	<p>行事食について知ることが できましたか？</p> 
<p>よくかんで 食べましたか？</p> 	<p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やしていこう！</p> 
<p>きゅうしょくは よいせいで食べましたか？</p> 	

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



### 献立紹介 五目寿司

〈材料 4人分〉

- 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
- 卵 L 1個
  - 上白糖 小1
  - 塩 ひとつまみ
  - 油 小1
- 
- 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、千切りにする。刻み昆布は水に戻す。
3. 油揚げは油抜きして千切りにする。
4. 人参は千切り、れんこんはいちょう切りする。
5. さやえんどうは、下茹でし、斜め切りにする。
6. 人参、しいたけ、油揚げ、刻み昆布に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、炒り卵を盛りつける。