

# 給食だより

2024

## 3月

三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください

3月の栄養目標 1年間でふりかえってみよう

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間で振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。良かったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

## 1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところは是非直すようにしましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌い減りましたか？



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ④ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？



- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友達と楽しく食べられましたか？



## 「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海藻、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学年はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆食品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

### ● 献立紹介 さけのキャロット焼き ●

〈材料 4人分〉  
さけ切り身 50g×4切れ  
塩 ひとつまみ  
酒 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1/2

〈作り方〉

- ① さけにしょうゆ、酒、塩で下味をつける。
- ② にんじんをすりおろす。
- ③ ②のにんじんとマヨネーズ、粒入りマスタードをあわせ、さけの上のせてパセリをちらし、オーブンで焼く。

にんじん 30g  
粒入りマスタード 2g  
マヨネーズ 20g  
パセリ 少々

