

給食だより

2025

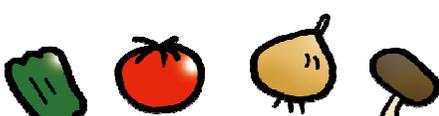
3月

三島市教育研究会
三島市立錦田小学校

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

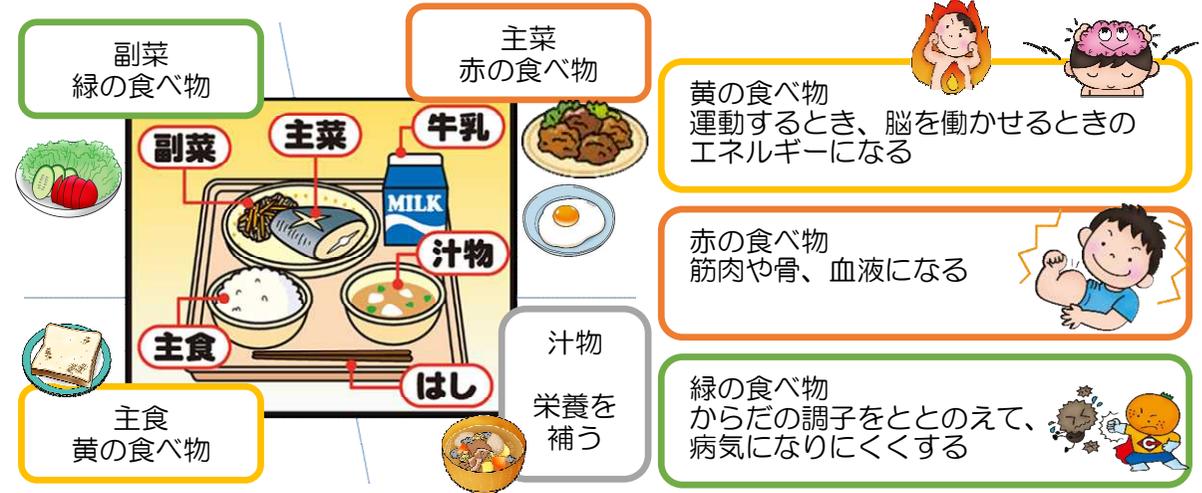
食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

<p>● 朝ごはんは毎日食べましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>● 食事の前の手洗いはよくできましたか？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>● 「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？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>● 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？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>● 野菜を毎日、食べていましたか？</p>  <input type="checkbox"/>
<p>● 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？</p>  <input type="checkbox"/>	<p>● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？</p>  <input type="checkbox"/>

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。



● 黄の食べ物
運動するとき、脳を働かせるときのエネルギーになる

● 赤の食べ物
筋肉や骨、血液になる

● 緑の食べ物
からだの調子をととのえて、病気になるにくくする

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、千切りにする。
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。