

給食だより

2025

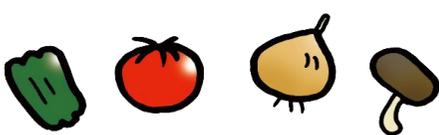
3月

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

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。



献立紹介 さばの香味焼き

〈材料 4人分〉

- さば切り身 50g×4切れ
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- にんにく 少々
- 古根 少々
- にら 1本
- ごま油 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- 白いりごま 大さじ2/3

〈作り方〉

- ① しょうゆ、酒、みりん、にんにく、古根をミキサーにかける。
- ② ①にごま油、砂糖、1cm幅に切ったにらを加え、混ぜる。
- ③ ②にさばをつけ込む。
- ④ 下味のついたさばに、ごまを振りかけて焼く。

ごま油の香りが食欲をそそります
給食でも人気の献立です

