

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和7年
3月号

野田市立北部中学校

日ごとには春らしく!

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・エプロン、三角巾、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



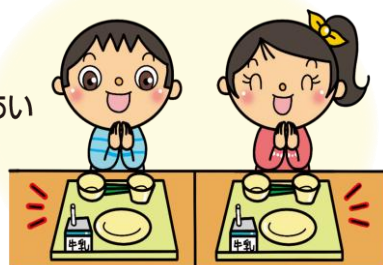
栄養について



- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物の主な栄養6群の働きに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

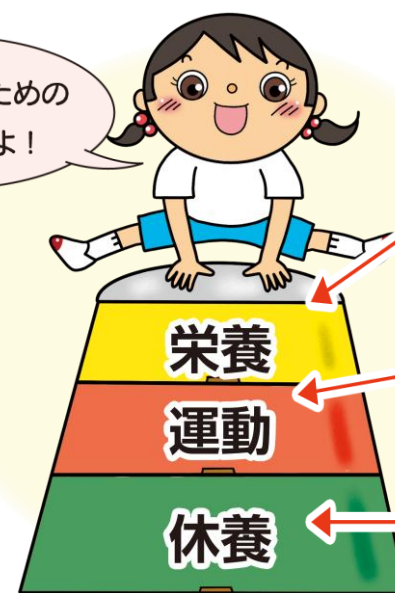
給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!

健康に過ごすための
三段とびだよ!



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。



試食会 レシピの紹介 2月号に続き

ツナ入り海藻サラダ

【作り方】

- 1.海草は水で戻し、茹でる。水気を切る
- 2.野菜は茹で、水にとり冷やす。水気を切る
- 3.ツナフレークは、ザルにあげ水分を切る
- 4.調味料を合わせてドレッシングをつくり1と2とあえる

材料(4人分)

乾燥ワカメ…3.0g
キャベツ…150g 千切り
こまつな…80g 2cm切り
ツナフレーク…80g 水分切る
しょう油…10g
ごま油…4g
サラダ油…4g
酢…5g
五島灘の塩…1g
こしょう…少々
素焚糖(サトウキビ)…10g
ねり白ごま…10g



フルーツサイダーゼリー

【作り方】

- 1.アガーと砂糖を混ぜておく。
- 2.鍋に水を入れ、1を入れよく混ぜ溶かし火にかけ、沸騰したら、火を止め、70℃位まで冷ます。
- 3.サイダーを静かに加え、ゆっくり混ぜる。
- 4.カップに缶詰の果物をお好みの数いれ、ゼリー液を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

材料(4人分)

アガー…小さじ2(7g)
砂糖…大さじ2~3 お好みで
水…カップ1
サイダー…カップ1
みかん・もも・パイン缶詰…お好みで