

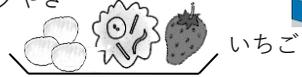
# 食育だより

令和4年3月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

3/2

とりにくの  
ハーブやき



いちご



ごぼうサラダ



ABC スープ

ごはん (いたく)

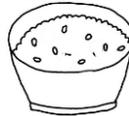
3/8

みかんクレープ  
(幼:みかんゼリー)



げんき  
サラダ

とりにくの  
からあげ



ダイシモチごはん



だいこんのみそしる

### た ど つ ち ょ う り つ た ど つ し ょ う が っ こ う 多度津町立多度津小学校

テーマは「みんなが大好きおいしいごはん」です。  
春にしか食べられないいちごを取り入れて、旬といろどりを意識  
しました。また、授業で献立を立てるときに、お皿の数や品数にも  
気を付けて考えました。

### ぜん づ う し し り つ ち ょ う お う し ょ う が っ こ う 善通寺市立中央小学校

主食、主菜、副菜、汁物がそろっており、栄養バランスがとれて  
います。また、給食の中で特に人気のメニューやデザートを組み合  
わせています。献立表をみて、楽しみにする献立を考えました。

### 学校給食レシピ



#### じゃこの鉄骨サラダ

ひじきとちりめんを入れることで、鉄分とカルシウムがアップ!

材料 (4人分)

- ・ひじき 4g
- ・ちりめん 8g
- ・ごぼう 1/4本
- ・コーン 40g
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2弱
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・上白糖 小さじ2
- ・酢 大さじ1/2

作り方

- ① 材料を切る。  
ごぼう…ささがき きゅうり…輪切り  
にんじん…千切り
- ② ひじき、ごぼう、にんじんをゆで、ザルにとって  
冷水で冷まし、水気をしぼる。
- ③ Aを全てあわせ、ドレッシングを作る。
- ④ ②にちりめん、コーン、きゅうりを加え、  
ドレッシングと和える。

※給食では、全ての材料をゆでています。



卒園・卒業生のみなさん、ご卒園・ご卒業おめでとうございます。  
日中のちょっとした日差しに春を感じ、うれしい反面、さみしさもある季節ですね。  
卒業する人、進級する人、それぞれ新しい学年にむけて大切な時期です。春休みには、  
今学期の片付けや新学期の準備などで忙しく、生活が乱れやすくなります。新学期に向  
けて食生活を意識できるといいですね。

## はるやす ちゅう しょくせいかつ 春休み中の食生活について

- ① 3度の食事は、かならず食べましょう。
- ② 不足しがちな野菜はしっかり食べましょう。
- ③ ゆっくり時間をかけて、よくかみましょう。
- ④ 「腹、八分目」食べすぎに注意!
- ⑤ 塩分はひかえめにしましょう。



## はるやす 春休み しょくいく 食育で ホップステップジャンプ

は

はしの  
もち方  
持ち方や使い方を  
マスターしよう!



る

ルールにしよう  
よくかんで  
食べる!



が

学校で学んだ  
食べ方を家でも  
やってみよう!



き

きそく正しい  
生活を送ろう!  
ポイントは  
3食しっかり  
食べること。



た

楽しく健康に  
過ごして、  
新学期を  
むかえよう!



元気キター!!

