

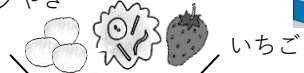
食育だより

令和4年3月

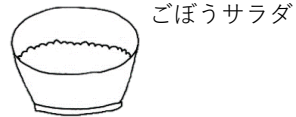
◇ リクエスト献立の紹介 ◇

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

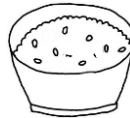
みかんクレープ
(幼:みかんゼリー)



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、楽しみにな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。

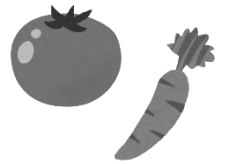
※給食では、全ての材料をゆでています。



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
つか
かた
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

がっこう
まな
学校で学んだ
た
かた
いえ
食べ方を家でも
やってみよう!



き



きそく
ただ
正しい
せいかつ
おく
生活を送ろう!
ポイントは
3食
しっかり
食べる
こと。

た



たの
けんこう
楽しく健康に
す
過ごして、
しんがっき
新学期を
むかえよう!

げんき
元気キター!!

