

給食だより



足立区立西保木間小学校
校長 出水 典克
栄養士 碓谷 希

少しずつ気温も暖かくなりはじめ、今年度ももうすぐ終わりです。この1年間、食生活を通して学んだいろいろなことを大切にしましょう。

1年間の食生活をふり返ってみよう！

スタート！



①朝食を毎日
食べることが
できた

②食事の前に
石けんで手洗いが
できた

③食事をよくかんで
食べることが
できた

④食品の3つや
6つのグループの
働きを知ることが
できた

⑤感謝の気持ちを
込めて食事のあい
さつができた

⑥苦手な食べ物を
食べることが
できた

⑦はしを正しく
持つことが
できた

⑧季節や行事の
料理を知ることが
できた

⑨間食は時間や量を
決めて食べること
ができた

⑩まわりの人と
楽しく食事
をすることが
できた

ゴール！
いくつ
できるよう
になったかな？

食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

保護者のみなさまへ

子どもたちは、この1年間、いろいろなことを学び、たくさんの方ができるようになったと思います。ご家庭でふり返りながら話をしてみてください。



こんな食事になっていない？ 避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな「こ」食になっていませんか？

<p>孤食</p> <p>一人だけで食べる</p>	<p>個食</p> <p>みんなで食事をしても、違うものを食べる</p>	<p>子食</p> <p>子どもだけで食べる</p>	
<p>固食</p> <p>同じものばかり食べる</p>	<p>濃食</p> <p>濃い味つけのものばかり食べる</p>	<p>粉食</p> <p>パンやめん類など、粉からつくられたものばかり食べる</p>	<p>小食</p> <p>ダイエットのために、必要以上に食事を減らす</p>

～給食の献立、作ってみませんか～

★今月は、3月11日の野菜の日メニューより「菜の花ご飯」を紹介します！

材料：4人分

・米	2合	・卵	2個
・水	適量	・砂糖	ひとつまみ
・だし昆布	2g	・塩	少々
・塩	ひとつまみ	・サラダ油	小1/2
・日本酒	小1		
・小松菜	1束	ざく切り	
・菜の花	1束	ざく切り	
・サラダ油	小1/2		
・砂糖	小1/2		
・醤油	小1/2		
・白いりごま	お好み	乾煎り	



菜の花は、1月から3月が旬の緑黄色野菜です。ビタミン、カルシウム、カリウム、食物繊維がバランスよく含まれている野菜です。

作り方

- ①米を研ぎ、昆布を入れ、浸水する。塩、日本酒を加え、米を炊く
- ②卵に砂糖、塩を混ぜ、炒り卵を作る
- ③小松菜と菜の花は、硬めに下茹でし、サラダ油で炒め、砂糖、醤油で調味する
- ④炊きあがったご飯に②、③乾煎りした白ごまを混ぜ合わせる

※4月の給食は、4月9日（火）より始まります