

給食たより

平成30年3月
五泉市立巣本小学校

新しい気持ちでスタートした4月からもう1年が経ち、もうすぐ3学期が終わろうとしています。

この1年間の食生活を振り返ってみて、みなさんはどうでしたか？バランスのよい食事を心がけることは、健康な体をつくる上でとても大切です。健康的な食生活を送っていたか、振り返ってみましょう。

3月の給食目標

1年の食生活を振り返ろう。

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返りましょう。

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう。

自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

お弁当を作ろう！

小学校を卒業すると、部活動などでお弁当を持っていく人も多くなります。また、春になるとお弁当を持って出かける機会も多くなりますね。発育ざかりのみなさんの体には、特にたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分などがたくさん必要です。

また、お弁当を作るときは、衛生にも気を付けましょう。



- ★よく加熱しましょう。
- ★お弁当箱につめるときは、完全に冷めてからにしましょう。
- ★あたたかい部屋や、日光の当たるところに置かないようにしましょう。

栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の詰め方



お弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

五泉のうんめえ給食

【菜花とれんこんのごまマヨあえ】

材料（約4人分）

- ・なばな 1/3束⇒1.5cm～2cm
- ・れんこん 中1/2本⇒いちょう切り
- ・キャベツ 2枚⇒短冊切り
- ・にんじん 中1/3本⇒せん切り

- ・すりごま 小さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 少々

作り方

- ① なばなはゆでて切る。
れんこんは、酢を入れたお湯でゆで、冷ましておく。
きゃべつ、にんじんもさっとゆで、冷ましておく。
- ② 1と材料とすりごま、調味料をあえる。
- ③ 味をととのえ、完成。

※大量調理用です。分量は家庭では加減しながら作ってください。

給食ではノンエッグマヨネーズを使用します。

旬のなばなは苦味がありますが、マヨネーズで和えることで、子どもでも食べやすくなります。

