

令和6年3月 茂原市学校給食センター 小学校

日ごとに春を感じられるようになりました。卒業、進級の時期まで、あと少しですね。

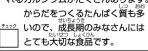
みなさんはこの一年で心も常く大きく成長していることでしょう。このおたよりを通して、食生活習慣や 増養、食品についてお伝えてしてきましたが、毎日の生活に役立てていただけましたか?一年間をふりかえっ て、今まで琴んできたことを、これからの生活に生かしてください。

(1) 朝ごはんは毎日食べていますか? 朝ごはんは1日のエ ネルギー源です。しっ チェック かり食べましょう。。



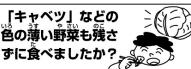
(2) 牛乳は残さず飲みましたか?

きゅうにゅう 牛乳には、骨や歯を丈夫にしてく れるカルシウムがたくさんあります。 からだをつくるたんぱく質も多っ



(3)「にんじん」や「ほうれん草」 などの色の濃い野菜を残さず 食べていますか? 🕏



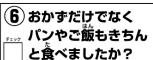


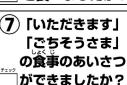
(5) 魚はしっかり食べましたか?

「サバ」や「イワシ」などの背中の青い さた。 魚のあぶらには、『エイコサペンタエン酸』 『ドコサヘキサエン酸』が含まれていて、 血液をきれいにしたり、脳の働きを 活発にする効果もあるのです。



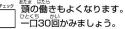
小1個





(8) よくかんで食べていますか?

たくさんかむと、あごがきた えられ、歯並びもよくなります。 その上、かむことで脳が刺激され、((,



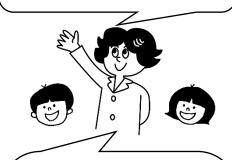
(9) 食事の前の手洗 いは、よくでき ましたか?







一年間の食生活をふりかえって、 できたことにOをつけてみまし ょう。



いくつ〇がついたかな? 〇の数がたくさんあった人は、 これからもこの調子で健康な "体づくりを心がけましょう。 | 残念ながら口の数が少なかっ た人は、自分の食生活につい て覚慮し、できなかったところ を頑張ってみましょう。

☆作ってみよう!おすすめレシピ ささみと大根の中華和え☆小学校献立 3/8 のレシピ

〈材料 4人分〉

・大根 4 c m ・にんじん 4 c m 1/2 本 きゅうり

・サラダチキン

大さじ1弱 ・しょうゆ •砂糖 大さじ1弱 大さじ1弱

・穀物酢 ・ごま油

小さじ 1/3 小さじ 1/2 ・いりごま

〈作り方〉

- 1. Aは、レンジで 15~20 秒加熱して冷ます。
- 2. だいこん、にんじんは千切りに、きゅうりは半月斜め薄切り にする。
- 3. サラダチキンは、細く割く。
- 4. 2 をサッと茹でて水冷し、水気を絞ってから、冷蔵庫でよく 冷やす。
- 5. 1にBを入れ、タレを作る。
- 6. 3と4を合わせ5のタレをかけ、ごまを振ってよく混ぜる。

☆野菜は茹でることでカサが減り、生で食べる時よりも一度に たくさんの量を摂ることができます。シャキシャキ食感の野菜 と、ごま油の香るさっぱりとしたタレが、食欲をそそります。