

給食だより

令和6年 3月

舞鶴市立吉原小学校

今年度も残りわずかとなりました。この一年間をふり返ってみて、毎日の給食や自分の食生活はどうでしたか？食事と体の健康は深いかわりがあるので、「食べることを大切にできるといいですね。

これまでに学んだことを生かして、新しい学年に向けた準備をしていきましょう。

チェックしてみよう



1ねんかんの食べ方



自分の食べ方をふり返って、○△×のどれかに○をしてみましょう。

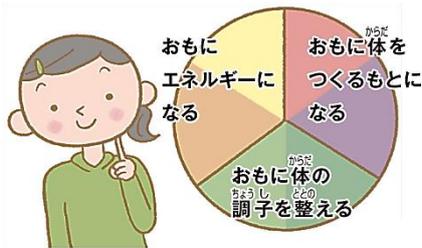
朝ごはんをしっかりと食べることができた。



苦手なものでも一口は挑戦できた。



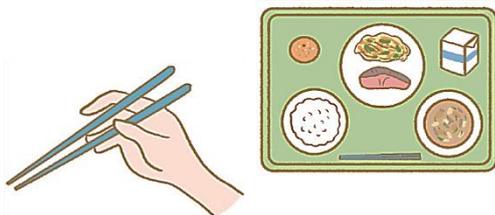
食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。



はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。



行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。



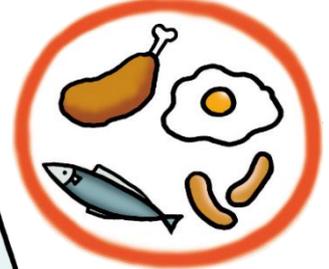
「主食・主菜・副菜」をそろえて食べよう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりととることが大切です。食事をするときには「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスが整いやすくなります。また、朝・昼・夕食を概ね決まった時刻に食べることで、健康な生活リズムをつくりまします。

副菜となるおもな料理



主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。また、水分の補給にもなります。

アレルギー体質のことも考慮し、食材選びを工夫しながら、牛乳や乳製品、果物なども組み合わせて、いろいろな食品を取り入れるようにしましょう。

春休みに
作ってみよう！

給食レシピ紹介

菜の花ご飯

<材料 1人分>

・米	70g	・卵	20g
・塩	0.9g	(またはコーン)	
・小松菜	15g	・塩	0.1g
・白いりごま	2g	・砂糖	0.1g
		・サラダ油	1g

<作り方>

- ① 塩を入れてご飯を炊く。(または、炊きあがったご飯に塩を混ぜる。)
- ② 小松菜はゆでて、細かく刻む。
- ③ 卵に塩と砂糖を混ぜ、油をひいたフライパンで炒り卵を作る。(※卵の代替えにコーンを入れる。)
- ④ ①のご飯に、②と③とごまを混ぜ合わせてできあがり。

手作り豆腐ハンバーグ

<材料 1人分>

・合挽肉	45g	・ケチャップ	4g
・豆腐	30g	・ウスターソース	2g
・玉ねぎ	15g	・砂糖	0.4g
・おから	3g		
・酒	0.5g		
・塩	0.2g		
・こしょう	0.03g		

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、豆腐は水気を切っておく。
- ② ボールに合挽肉を入れ、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。玉ねぎ、豆腐、おから、酒も加えてよく混ぜる。
- ③ ②を小判型にして、フライパンでこんがり焼く。
- ④ ケチャップ、ソース、砂糖を混ぜて加熱し、ソースを作る。ハンバーグにソースをかけて食べる。