

食育だより

3月

令和6年3月7日
舞鶴市教育委員会

「食べることを」たいせつに

今年度も残りわずかとなり、卒業や進級など節目を迎える時期となりました。

中学生のみなさんは1年前の自分と比べると心も体も大きく成長されたことと思います。

年齢が進むにつれて、自分で食べ物を選ぶ機会が増えていきます。いろいろな食べ物がいつでもどこでも手に入り、そして情報があふれる中、みなさんには自分の健康のために何が必要か、給食や家庭科、食育の授業等で学習したことを思い出し、「選ぶ力」を身につけ実践して欲しいと思います。

食事と体の健康は深い関わりがあります。「食べることを」大切に、これからも元気に成長されることを願っています。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

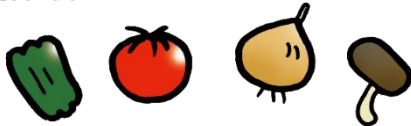
- 朝ごはんは
毎日食べましたか？

☐

- 朝ごはんでは、おかずもしっ
かり食べていましたか？

☐

- 野菜を毎日、食べていましたか？

☐

- 食事では、いつもよくかんで
食べていましたか？

☐

- 食事の前の手洗いは
よくできましたか？

☐

- 「いただきます」「ごちそう
さま」の食事のあいさつは
しっかりできましたか？

☐

- 給食当番の仕事は
しっかりできましたか？

☐

- 給食の牛乳は残さず
飲めましたか？

☐

結果はどうでしたか？よい習慣はこれからも続けていきましょう。

1月に実施した給食アンケートに協力ありがとうございました。

みなさんからの意見を今後の給食作りに反映させられるよう考えていきます。



春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

4月に良いスタートが切れるよう、春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



給食レシピ紹介

3年生のみなさんは4月からお弁当の人が多いと思います。そこでお弁当のおかずにぴったりの給食レシピを紹介します。前日に野菜を切っておくなど、朝は加熱するだけでいいように下ごしらえをしておくとし短になります。ぜひ、自分でもお弁当作りにチャレンジしてみてください。

しらたきのつるつる炒め

【材料 1人分】

豚肉	5g	さとう	0.5g
糸こんにゃく	30g	しょうゆ	2.2g
小松菜	15g	酒	1g
にんじん	10g	塩こしょう	少々
もやし	20g	和風だし	少々
		油	

【作り方】

- ① 小松菜はざく切り、にんじんは千切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り茹でる。
- ② 油で肉、野菜を炒め、調味料で味付けする。
- ③ 糸こんにゃくを加え炒め仕上げる。

ウインナーポテト

【材料 1人分】

じゃがいも	40g
ウインナー	10g
塩こしょう	少々
油	

【作り方】

- ① じゃがいもは厚めのいちょう切りにして茹でる。電子レンジの加熱でもOK。
- ② 油でウインナーを炒め、じゃがいもを加え炒め、塩こしょうをして仕上げる。