

3月食育だより

令和元年度 3月号
川口市立十二月田小学校

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間で振り返ってみましょう。
できていたら、()に○を書きましょう。

()

食事前
必ず手を洗った。



()

食事のマナーを
守ることができた。



()

苦手な食べ物にも
挑戦できた。



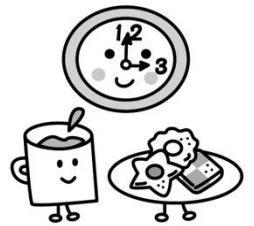
()

朝ごはんを
毎日食べた。



()

おやつは時間と
量を決めて食べた。



給食レシピ♪ ごまみそ汁

【材料:給食4人分】

- ・にんじん……………1/5cmほど
 - ・だいこん……………6~8cmほど
 - ・じゃがいも……………1個弱
 - ・ながねぎ……………10cmほど
 - ・ほうれん草……………1~2株
 - ・大豆(水煮可)……大さじ2ほど
 - ・だし汁……………560cc
 - ・白みそ……………大さじ2強
 - ・赤みそ……………小さじ1.5~2弱
 - ・すりごま……………大さじ2弱
- ※みそは、どのようなみそでも
おいしくいただけます。

【作り方】

- ① 野菜などの下処理をしておく。にんじん(いちょう切り)、だいこん(いちょう切り)、じゃがいも(さいの目切り)、ながねぎ(小口切り)、ほうれん草(2cm)、大豆(ミキサーなどですりつぶす or 包丁できざむ)。
- ② 鍋にだし汁を入れて、火の通りにくいものから順に入れていく。
- ③ みそを溶き入れ、最後にほうれん草、すりごまを入れてできあがり。

ごまみそ汁は、すりごまを加えるだけで、ごまのよい風味がプラスされるだけでなく、栄養価もアップします。

ぜひ、いろいろな具材でお試してください。

「食生活指針」で、 あなたの食生活を チェック！☒

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。

以下の10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？



食生活指針

(平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

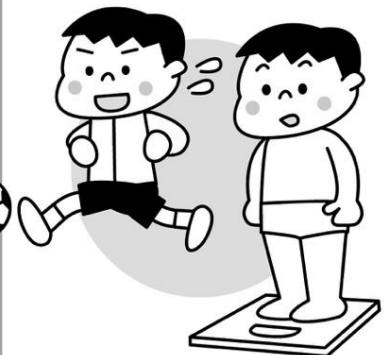
1 食事を楽しみましょう。



2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。



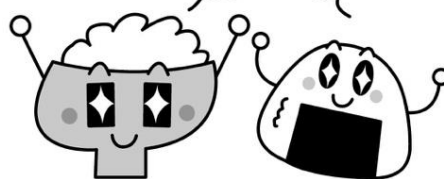
3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。



4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



5 ごはんなどの穀類をしっかりと。



7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。



6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。



8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。



10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直しましょう。

