

# 食育だより



## 給食の残量

### 3月のめあて

#### 1年間の食生活について振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。これまで、おたよりや給食時間の放送など、食についてさまざまなことを伝えてきました。1年で学んだことを振り返って、今後の生活に生かしていきましょう！！



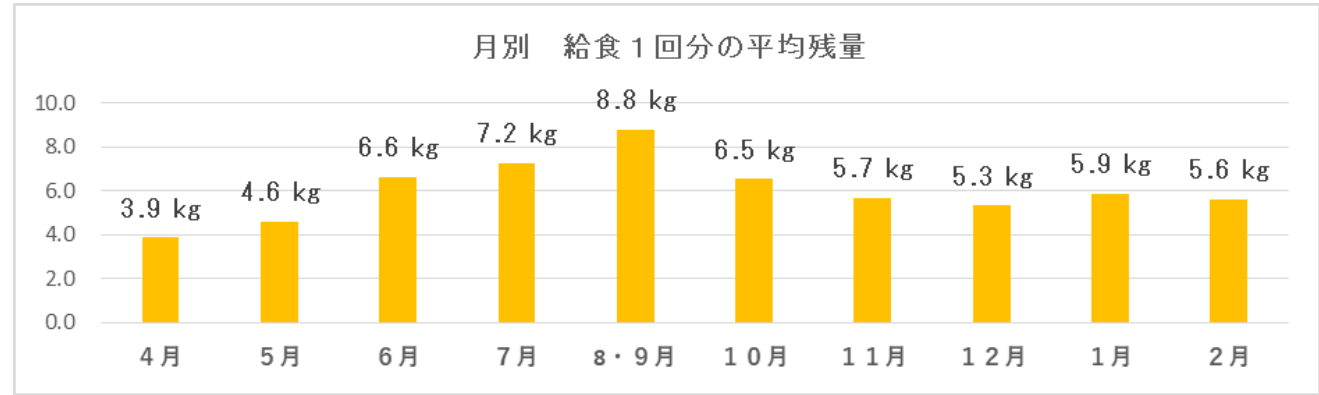
### 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

今年度の給食の残量をお知らせします。  
 グラフは、月ごとに「残量合計÷給食回数」で算出した給食1回分の平均残量を示しています。

残量の年間平均は昨年度の5.6kgから、6.0kgまで増加しました。気温が高い時期は特に残量が多いですが、1年を通して残量が多かった印象です。  
 給食は、みなさんに必要な栄養を計算して作られています。これからも残量が少なくなるように、自分にできることを考えましょう。



\*グラフのデータは、2月18日現在までのものを集約しています。

### 食育の日メニュー

菜の花のごまマヨ和え 牛乳

たれかつ

ごはん ニラ玉みそ汁

毎月19日は食育の日です。今年度は、「旬を味わおう」というテーマで特別献立を実施します。3月は、旬の『ニラ』を使った献立です。  
 ニラは、スタミナ料理などによく紹介されるので、夏が旬のイメージとされがちですが、春が旬の野菜です。春のニラは、やわらかくて香りも強いのが特徴です。  
 給食では、ほかにも菜の花やキャベツなどの旬の食材を使います。

### 給食メニューレシピ紹介



#### 【菜の花のごまマヨ和え】 4人分

- ・菜の花 100g
  - ・キャベツ 100g
  - ・コーン缶 20g
  - ・マヨネーズ 大さじ2
  - ・しょうゆ 小さじ2
  - ・すりごま 小さじ1
  - ・いりごま 小さじ1
- ① 菜の花は2cmくらいの食べやすい大きさ、キャベツは短冊切りにする。
  - ② 野菜をゆでて、水にさらしたあと、水気をきる。
  - ③ 調味料をすべて混ぜ合わせる。
  - ④ ②とコーンを、調味料で和える。

### 今日からチャレンジ ごみを減らそう

<input type="checkbox"/> 食べ残しをしない 	<input type="checkbox"/> レジ袋をもらわない 
---------------------------------------	--

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源をむだにしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

