荒尾市・長洲町学校給食センター　2025年

3月食育だより

今月の食育テーマ
給食の反省をしよう

あなたの食生活はどうですか？

○振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

- □ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている
- □ 食事の前に手をきれいに洗っている
- □ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
- □ 苦手な食べ物にも挑戦している
- □ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている
- □ おはしを上手に使うことができる
- □ 食べたら歯を磨いている
- □ おうちで食事のお手伝いをしている
- □ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

- 7～9個：たいへんよくがんばりました
- 4～6個：よくがんばりました
- 1～3個：もうすこしがんばりましょう
- ポン！ 0個：まずはたべることをすきになりましょう

卒業生の皆さんへ

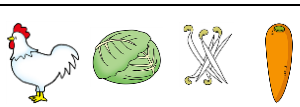
ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしていてください。

作ってみませんか？　今月の献立から「五色あえ」



【材料　4人分】

- とりささ身　20ｇ
- キャベツ　100ｇ
- もやし　40ｇ
- 人参　20ｇ
- 刻み昆布　1.5ｇ
- A
  - ねりうめ　2ｇ
  - うすくちしょうゆ　小さじ1/2
  - 酢　小さじ1
  - 砂糖　小さじ1/3
  - ごま　4ｇ

【作り方】

① キャベツ、人参を千切りにする。
② キャベツ、もやし、人参、刻み昆布をゆでる。ゆでた後、水冷をして水気を絞る。
③ とりささ身をゆでて、細かくほぐす。
④ Aの調味料を合わせる。ごまは乾煎りしておく。
⑤ ②～④を混ぜ合わせてできあがり。