

食育だより

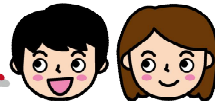
令和7年度3月発行
琴浦町立学校給食センター



3月は「弥生」ともいいますね。「弥」には「いよいよ、ますます」、「生」には「芽吹く」という意味があるそうです。今の学年で過ごす日々もあとわずかになりました。この1年の給食時間や食生活を振り返り、次年度に生かしましょう。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おししを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べる事ができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

実践！「3・1・2弁当箱法」

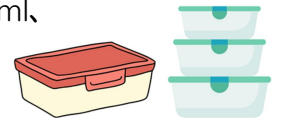
給食のない春休みは、弁当を食べる機会が多くなる人もいるでしょう。また、中学校を卒業すると、毎日昼食は、弁当持参になる人も多いと思います。「3・1・2弁当箱法」を活用し、栄養バランスがよく、かつ自分に合った適量の弁当作りにチャレンジしてみませんか？

○自分にちょうどいいサイズの弁当箱を選びましょう。

1食に必要なエネルギー量は、年齢や性別、身体活動量のレベルによって異なります。小学校低学年は560ml、中学年は660ml、高学年は770ml、中学生は850ml程度の容量の弁当箱が目安になります。

○主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめましょう。

すると、ほぼ弁当箱の容量(ml)＝エネルギー量(Kcal)になります。



<p>主食 3</p>	<p>主菜 1</p>	<p>副菜 2</p>
------------------------	------------------------	------------------------

- 主食** …ごはん おにぎり パンなど
- 主菜** …鮭、ハンバーグ、卵焼きなど
- 副菜** …おひたし、きんぴらごぼうなど



人気メニュー

ヤンニョムチキン

材料（4個分）

鶏むね肉（もも肉でも）	240g	
塩・砂糖	各少々	
片栗粉	大さじ3	
揚げ油	適量	
A	ケチャップ	大さじ2強
	コチジャン	大さじ1強
	砂糖	大さじ1強
	みりん	大さじ1・1/2
	こいくちしょうゆ	小さじ2
	にんにく（すりおろし）	2g
白りごま	大さじ1・1/2	

作り方

- 鶏肉は1個60g程度に切り、塩と砂糖で下味をつける。（袋に入れてもみこむとよい。）
- ①に片栗粉をまぶして油でからっと揚げる。
- Aの調味料をよく混ぜ、鍋またはフライパンに入れてひと煮立ちさせ、揚げた鶏肉をからめ、白ごまをふる。
※タレは作りやすいように2倍の分量にしています。

「おいしかった！」
の声がたくさんあった
メニューです♡
ぜひお試しください。

