

食育だより



島原市立学校給食共同調理場
令和6年3月22日（金）

みなさんは1年間にわたり、給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今回は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

1年間の食生活をふりかえろう

総まとめ

1年間の食生活をふりかえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝食を毎日とった

規則正しい時間に食事をした

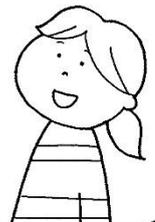
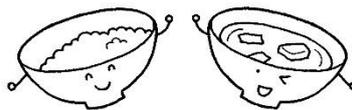
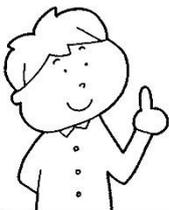
肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

栄養バランスのよい食事を心がけた

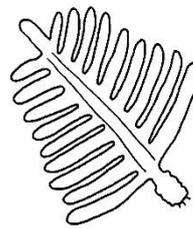
食品表示を見るように心がけた

地域の食材や食文化について理解した



4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。



春を告げる食品

わかめ

例／休日に家族の食事をつくる など



わかめは、乾燥品や塩漬品があるので、1年中食べることができ、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



わかたけ 若竹煮

生活リズムのととのえ方

はやお はやね
早起き、早寝をする



よふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

き そくただ しよくじ
規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

にっちゅう かつどうてき
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

給食でレシピを教えてくださいという声をいただきましたので人気メニューを紹介します♪

キムタクごはん

★材料（2人分）

- ごはん…300g
- 豚肉…40g
- 白菜キムチ…20g
- たくあん（せん切り）…20g
- 食塩…少々
- 濃口しょうゆ…小さじ1/2
- ごま油…少々
- 塩こしょう…少々

★作り方

- ①ごはんを準備する。
- ②鍋に豚肉を炒め、火が通ったら、白菜キムチ、調味料を入れる。
- ③たくあん、ごま油を入れる。
- ④ごはん、③を加えてごはん混ぜる。

好みでごまやねぎを加えてもおいしいですよ♪



ヤンニョムチキン

★材料（2人分）

- とり肉…50g×2
- 塩・こしょう…少々
- 酒…少々
- でん粉…適量
- 揚げ油
- ★トマトケチャップ…16g
- ★オリーブオイル…1.6g
- ★すりおろしりんご…5g
- ★甜麺醬…1g
- ★さとう…2g
- ★ごま…2g

★作り方

- ①鶏肉は下味をつけてでん粉をして油で揚げる。
- ②鍋に★を入れて火をつけてタレをつくる。
- ③①に②をからめてできあがり。

