



令和7年度 3月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

食育たより

こんげつ しょくいくもくひょう

今月の食育目標

じぶん しょくせいかつ ふ かえ
自分の食生活を振り返ろう！

こんねん のこ かげつ 今年度も残り1カ月となりました。あたた ひ ふ 暖かい日も増えてきて、す 過ごしやすい季節になってきました。つぎ がくねん 次
の学年にむ けて じゅん び すす い 準備を進めて行きましょう！

がつ きゅうしょく 3月の給食では、3日のひなまつりに合わせて「ちらしずし」や「ひなあられ」をこんだて と い 献立として取り入れた
ひなまつり こんだて じっし 献立が実施されます。また、6年生のねんせい そつぎょう いわ 卒業をお祝いしたそつぎょういわ 卒業祝い こんだて じっし 献立が実施されます。

じぶん しょくせいかつ ふ かえ
自分の食生活を振り返ろう！

ねん どもつ さ か 年度末に差し掛かり、ふ かえ 振り返りの季節はい に入ってきました。ひび 日々の しょくじ 食事からどんなことをまな 学びましたか？
ねんかん ふ かえ 1年間を振り返り、で き 出来たことをいっしょ 一緒にチェックしてみましょう！

しょくじ まえ 食事の前に、きれいにて あら 手を洗う
ことができた。



しょくじ 食事のあいさつはこころ こ 心を込めて
い う 言うことができた。



ただ つか おはしを正しく使うことが
できた。



よく か 噛んで、あじ た 味わって食べること
ができた。



□ バランスの良い食事のとり方が
わかった。



□ 自分に必要な量を考えて
食べることができた。



□ 地域でとれる食べ物を
知ることができた。



□ 行事食や郷土料理について
知ることができた。



ほねぶと 骨太サラダ

ほね は つよ じょうぶ おお ふく
骨や歯を強く丈夫にするカルシウムを多く含んだ
ひじきや干しエビが多く使われているサラダです。



★材料 (4人分)

- ・ひじき (乾燥) 6g
- ・干しエビ 4g
- ・きゅうり 60g
- ・キャベツ 100g
- ・マカロニ (乾燥) 10g
- ・スイートコーン 20g
- ・まぐろ (油漬) 20g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 40g
- ・いりごま (白) 2g
- ・和風だし 少々
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・みりん 小さじ 1/2

★作り方

- ①ひじきは水でもどしてよく洗い、干しエビと一緒に和風だし、砂糖、みりん、しょうゆで煮て、下味をつけて冷ます。
- ②きゅうりは薄い輪切りにして、塩をふって軽くしぼる。
- ③キャベツは太めのせん切りにして、ゆでて冷ます。マカロニもゆでて冷ましておく。
- ④まぐろ (油漬) は、油を切っておく。
- ⑤ ①～④の食材とスイートコーンを塩、こしょう、マヨネーズで和え、いりごまをふって仕上げる。

みぎがわ
右側のたべまるをタップして、レシピの検索画面に
「たべまる給食」と入れることで、他の献立の
レシピも見ることができます！

