

3月の給食・食育目標
 ◎1年間の反省をしよう
 ◎これからの朝食を考えよう

1年間の食生活を振り返ってみましょう

朝食編

①毎朝、朝食を食べた。



はい



いいえ

②主食・主菜・副菜の
整った朝食を食べた。



はい

いいえ

すばらしいですね。これからも
続けてください。



あと1歩ですね。料理を組み合
わせて食べると、授業の集中力
もアップします。



朝食は、1日のエネルギー源で
す。毎日食べて元気に過ごしま
しょう。



給食編

3つのこと、できましたか？

①毎日、給食を残
さず食べた。



②毎日、牛乳を欠
かさず飲んだ。



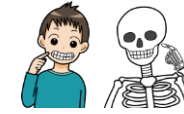
③給食の献立や内
容を意識して食べ
た。



給食は1日に必要な
栄養の1/3が摂れる
ように考えていま
す。



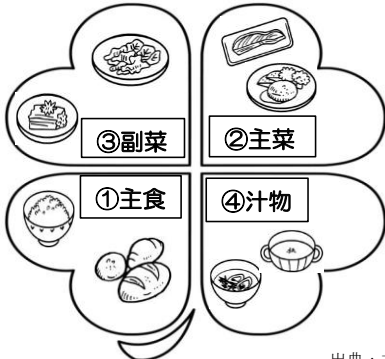
給食で、1日に必要
なカルシウムの1/2
が補給できます。



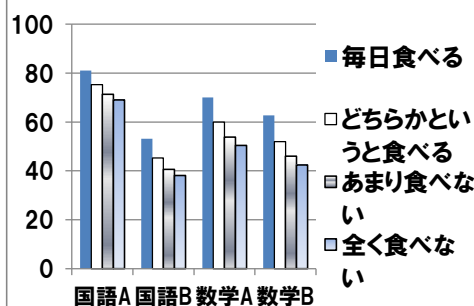
行事食や郷土料理な
ど、食育となるよう
な献立作りをしてい
ます。



目指せ！朝食4つのお皿



朝食と平均正答率の関係（中学3年）



出典：文部科学省「平成26年度全国学力・学習状況調査報告書」より作成

《給食時間のちょっと良いこと～残量を減らすために～》

委員会の取り組みなどにより、多くの学校で給食の残食が減っています。
いくつかの取り組みを、紹介します。

- ★給食を早く準備するよう呼びかけ、クラス対抗で準備時間を競いました。
- ★残食がないクラスを放送し、給食を食べるよう呼びかけました。
- ★給食センターの午後の作業の様子をビデオ放送し、残食減量を呼びかけました。とてもうれしいですね。ありがとうございます。



おすすめ給食レシピ（3月22日に給食で実施） 卵と小松菜のごま和え

《材料：4人分》
 ○小松菜 1/2袋(約100g)…2cmのざく切り
 ○もやし 1/2袋(100g)
 ○卵 1個 } 炒り卵を作り、冷ます
 ○塩・油 各少々
 ○濃口醤油 小さじ1
 ○砂糖 小さじ1
 ○白いりごま 小さじ1

《下ごしらえ》
 炒り卵を作り、冷ます

《作り方》
 ①小松菜・もやしを、サッと茹でて水で冷やし、しぼる。
 ②醤油と砂糖を、混ぜ合わせる。
 ③①と炒り卵を、②の調味料と白ごまで和える。

