

# 食育だより 3月

〈3月の目標〉

感謝の気持ちをもって食べよう

小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生は、いよいよ卒業ですね。心に残った給食は、ありましたか。在校生のみなさんも体調管理をしっかりと、元気に春休みを迎えましょう。



## 食育の授業を実施しました



2/14(金)小学部1年生の生活科で授業を実施しました。

「かみかみするとおいしくなるよ」



かみかみするとたべものがちいさくなつてのどにつまらないよ。

かみかみするといいことが4つもあるんだね！



咀嚼パペットでかむことを体験しました。

ワークシートでかむことの役割を振り返りました。

## 1/28(火) 献立コンテスト受賞献立を提供しました



### 児童生徒の感想

- ・豚肉のスタミナあんかけは、野菜たっぷりでおいしかった。
- ・青パパイヤは、初めて食べたけど食べやすかった。
- ・腸活スープは、体がポカポカした。・酒粕が苦手だった。

## 忙しい朝に！簡単朝ごはんレシピ

### かにかまとねぎの卵とじうどん（1人分）

材料・冷凍うどん・・・1個 ・ねぎ・・・5cm

- ・かにかま・・・20g ・卵・・・1個
- ・乾燥わかめ 小1/2 ・ガラスープ小1.7
- ・白だし・・・小1 ・ごま油・・・小1/2
- ・いりごま・・・少々

### 作り方

- ①ねぎは、小口切りカニカマは食べやすい大きさに切る。
- ②うどんをゆで、汁を作る。
- ③いりごまをトッピングして出来上がり。

### 食育コラム⑩

### 栄養バランスのよいお弁当

主食(ごはん・パン・めん) 3:

主菜(肉・魚・卵) 1: 副菜(野菜・きのこ) 2



※簡単朝ごはんレシピ、食育コラムは、毎月掲載します。切り取ってご活用下さい。



