

# 3月 食育だより

令和6年3月1日  
船橋市立二宮小学校

今年度も残りわずかとなりました。保護者のみなさまには、当番白衣の洗濯等、給食運営にご協力いただき、ありがとうございました。残りの給食も、安心安全に提供ができるよう努めますので、よろしくお願いいたします。

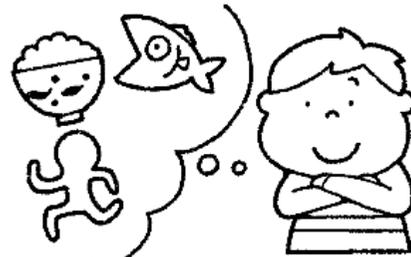
## こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

### 1ねんかんのきゅうしょくのふいかえいをしよう

#### ねんかん 1年間のふいかえいチェック!

給食をふり返って、できたものにはチェックをつけましょう。

- 協力して給食の準備をすることができた。
- 1人分の量をきれいに盛りつけた。
- 地域の地場産物がわかった。
- 感謝の気持ちを持って食べることができた。
- バランスのよい食事のとり方がわかった。



いくつチェックができましたか？

- 5～4個：すばらしい給食時間を過ごすことができましたね！
- 3個：がんばっていますね。あともうすこしです。
- 1～2個：来年度は上を目指してがんばりましょう。

## はるやす ちゅう あさ た 春休み中もきちんと朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足により集中力が欠ける、疲れやすくなる、いらいらするなどの影響があります。



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 人気メニュー紹介～

＜磯香和え（4人分）＞

- ・にんじん・・・1/4本（千切り） ・もやし・・・150g
- ・こまつな・・・1/2束（2cm切り）
- ・濃口しょうゆ・・・6g（小さじ1）
- ・きざみのり・・・6g（お好みで良い）

- ① にんじんは、切ってゆでる。もやしはゆでる。こまつなは、ゆでて切る。
- ② ①に濃口しょうゆ、きざみのりを加え、和える。

このメニューは、きざみのりをお節に変えればおかか和えに、ひきわり納豆に変えて少しからしを加えると納豆和えにアレンジができます。納豆和えの場合は、もやしではなくキャベツにします。野菜に含まれるビタミンは、体の免疫力を高めたり肌の調子をととのえたりする効果があります。おいしく食べて、健康な体を目指しましょう！