

食育だより



3月

坪井小学校
令和7年3月

今年度も残りわずかとなりました。この1年で、子供たちは心も体も大きく成長しました。これからも成長に必要な栄養をしっかりと摂取して、元気に過ごしてほしいと思います。



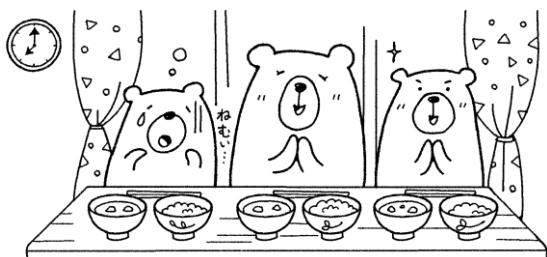
できたかな？

給食の時間をふりかえろう

☐ 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 	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 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

ふりかえてみてどうでしたか。今年度の初めよりもできるようになったこと、上手になったことが増えているとうれしいです。できなかったものは、来年度の目標にしてみましょう。

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

朝食をつくってみよう♪

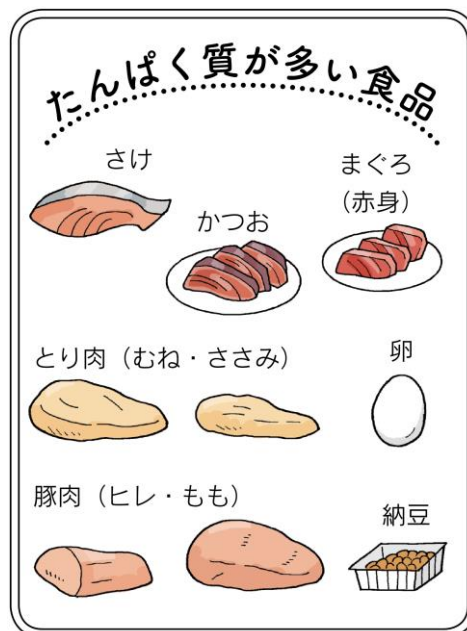
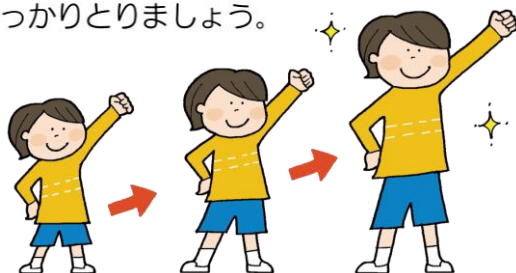
1年つけてきた力で、朝食作りにトライしてみてもいいでしょうか。家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



成長期に欠かせないたんぱく質 体をつくる栄養素

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。



1日に
どのくらい必要?

たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

給食レシピ紹介

ヤンニョムチキン(10個分)

鶏もも肉 10切れ
酒 大さじ2
片栗粉 適宜
揚げ油 適宜

～ タレ ～

にんにく 1かけ(すりおろす)
砂糖 15g
ごま油 20g
ケチャップ 30g
しょうゆ 10g
はちみつ 20g
コチュジャン 30g
いりごま(白) 適宜

<作り方>

- ① 肉に酒をふり、しばらくおく。
- ② 片栗粉をまぶし揚げる。
- ③ ごま以外のタレの調味料を合わせ、煮溶かす。
- ④ 肉にタレとごまを絡める。