

# しょくいく 食育だより



令和7年2月26日  
栗島浦小中学校  
お家のひとと読みましょう

## がつ しょくいくもくひょう 3月の食育目標

ねんかん しょくせいかつ ふ かえ  
1年間の食生活を振り返ろう。

ねんかん しょくせいかつ ふ かえ  
1年間の食生活を振り返ってみよう！

ねんかん ふ かえ なんこ かぞ  
1年を振り返り、何個できたか数えてみましょう！

- ① ちょうしょく まいにち た  
朝食を毎日食べることができた。
- ② しょくじ まえ せっ て あら  
食事の前に石けんで手を洗うことができた。
- ③ ひとくち 20回以上噛んで食べることができた。
- ④ はし ただ も  
箸を正しく持つことができた。
- ⑤ 「いただきます」「ごちそうさま」を言うことができた。
- ⑥ クチャクチャせず口を閉じて食べることができた。
- ⑦ す きら かんけい  
好き嫌い関係なく、バランスよく食べることができた。
- ⑧ おやつは時間と量を決めて食べることができた。
- ⑨ お茶碗を持って食べることができた。



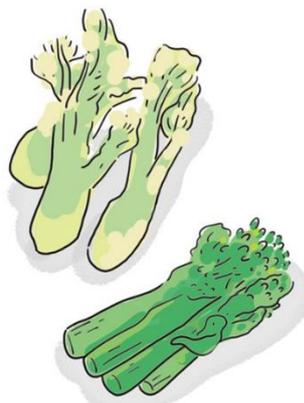
マナーを守ると、より楽しく、おいしく食事をすることができますよ。

9つ全部できていた人はそのまま続けて、できていなかった人は意識して生活していきましょう！

## はるやさい 春野菜でデトックス！

そろそろ、春にしか食べられない菜の花や、たらの芽などがまわります。これらの野菜は、ほんのりとした苦みが特徴です。害虫から身を守るための「植物性アルカロイド」という成分が、苦みや独特な香りのもとになっています。

この「植物性アルカロイド」には、私たちの身体の腎臓の働きを高めて、老廃物の排出を促す作用（デトックス）があります。毒成分をきちんと取り除き、おいしく食べるために、水にさらす、ゆでこぼすなど、必ず「あく抜き」をして食べましょう。



令和6年度

# お弁当給食こんだて表3月

粟島浦小中学校

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
3	月	三色花ゼリー		☆				
4	火	ごはん	マーマレードソテー じゃがいもきんぴら ほうれん草お浸し	☆	わかめ 豚肉 かつお節 牛乳	キャベツ ごぼう にんじん ほうれん草 しめじ	米 ごま マーマレード 油 じゃがいも	538 19.8 11.5
5	水			☆				
6	木	ご飯	豆カレー ひじきサラダ 福神漬け	☆	鶏挽肉 ひじき ツナ缶 赤インゲン豆 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ コーン きゅうり 福神漬け	米 油 ごまドレッシング	731 22.6 24.5
7	金			☆				
10	月			☆				
11	火	ゆかりごはん	魚スパイス揚げ 茹でブロッコリー 切り干し大根煮 かぼちゃサラダ	☆	タラ うす揚げ ハム 牛乳	ゆかり ブロッコリー 人参 切り干し大根 干し椎茸 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり	米 油 マヨネーズ	561 18.6 11.0
12	水			☆				
13	木	ごはん	ポークシチュー 小松菜中華和え ペビーチーズ	☆	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ 小松菜 コーン缶 切干大根	米 じゃがいも バター	696 24.7 24.0
14	金	お祝いいちごゼリー		☆				
17	月	卒業証書授与式						
18	火	ごはん	すき焼き風煮 根菜きんぴら かぼちゃ胡麻和え	☆	豚肉 とろろ 牛乳	人参 糸こんにゃく 春菊 ねぎ しいたけ レンコン ごぼう かぼちゃ	米 ごま 三温糖 油	540 17.9 8.9
19	水	ヤスダヨーグルト (越後姫)						
20	木	春分の日						
21	金	終業式						

※ハヤシライスやカレーの日はスプーンも持たせてください。

※船の都合により牛乳が届かない場合がありますので、水筒を持たせてください。