

3月食育だより

令和7年3月21日(金)
足立区立加平小学校
校長 倉島 敬和
栄養教諭 杉本 なおみ

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日
欠かさず食べている

☐ 食事の前に手を
きれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よく
かんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦
している

☐ おやつは時間と量を決
めて食べるようにし
ている

☐ おはしを上手に使う
ことができる

☐ 食べたら歯を磨いている

☐ おうちで食事の
お手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を楽
しんでいる

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個



そつぎょう しんきゅう

卒業・進級

おめでとうございます

毎日の食事、その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心をこめて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いをはせ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物も通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることのできる、優しい人であってほしいとおもいます。

食卓の向こう側にも
思いを寄せられる人に



3つそろえて食べて!

春休み中の食事も、給食のようになるべく、「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べることを心がけるとよいです。

主食	ご飯、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ではとれないときはおやつで)

ましょう。



旬の野菜を使った 給食レシピ紹介

【材料 4人分】

- ・油・・・大さじ1
- ・鶏こま肉・・・80g
- ・にんじん・・・1/2本
- ・たまねぎ・・・1個
- ・じゃがいも・・・2個
- ・しめじ・・・1/2袋
- ・油ふ・・・50g
- ・たまご・・・2個
- ・こまつな・・・2株
- ・じゃがいも
- ・出し汁・・・200cc
- ・酒・・・大さじ1
- ・三温糖・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・しょうゆ・・・大さじ2

*油ふは別名「仙台ふ」ともいう

《油ふのたまごとじ》

(宮城県の郷土料理)

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは厚めのスライス、じゃがいもは厚いちょう切り、小松菜は3cm長さに切る。油ふは1cm幅に切る。
- ② 小松菜をゆでておく。
- ③ 油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎを炒め、だし汁を入れて煮る。
- ④ じゃがいも、しめじ、調味料を入れて煮込む。
- ⑤ 煮えたら油ふを入れて煮る。
- ⑥ たまごを流し入れて、火が通ってきたら、小松菜を入れて仕上げる。