

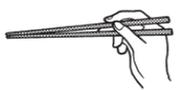
# 食育だより

令和8年3月  
綾町立綾中学校  
給食室



いよいよ今年度も最後の月となりましたね。この1年間、楽しい給食の思い出はできましたか？そして3年生にとっては、小学校からの9年間の給食も最後となりますね。新鮮で美味しい綾の野菜を使った給食は、きっと思い出に残るのではないのでしょうか。最後まで悔いの無いように、楽しく学校生活を過ごし、元気に卒業式を迎えて下さい。

## 1年間の食生活をふりかえろう！

<p>朝ごはんをしっかりと食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 	<p>おやつを食べすぎに気を付けましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 
<p>正しい手洗いができましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 	<p>好ききらいせずに食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 
<p>食事のあいさつができましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 	<p>食事の準備や後片付けができましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 
<p>正しくはしを持てましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 	<p>できた.....2点 だいたいできた.....1点 できなかった.....0点</p> <p><b>合計してみよう</b></p>
<p>よくかんで食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 	<p>☆12点以上の人 よくできました。 ☆6～11点の人 その調子です。 ☆5点以下の人 できなかったことは来年度できるようにしましょう。</p>

## ～健康な体は栄養バランスのよい食事から～

エネルギーのもとになる主食と、体を作るのもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに汁物などがつくともっとよくなります。

また、朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんは時間を守ることもそうですが、きちんと食べるようにしましょう。



## ★♪♪♪☆ レシピ紹介 ☆♪♪♪★ ～千切大根のそぼろご飯～ 給食では綾町産の千切大根を使用

<p>&lt;材料 4人分&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏ひき肉 .. 60g</li> <li>○ ちりめん .. 10g</li> <li>○ 千切大根 .. 12g</li> <li>○ 干しいたけ .. 1枚</li> <li>○ にんじん .. 30g</li> <li>○ さやいんげん .. 20g (2本)</li> <li>○ サラダ油 .. 4g (小さじ1)</li> <li>○ 砂糖 .. 9g (大さじ1)</li> <li>○ しょうゆ .. 12g (小さじ2)</li> <li>○ 酒 .. 5g (小さじ1)</li> <li>○ みりん .. 6g (小さじ1)</li> <li>○ 炊き上がったご飯 .. 4人分</li> </ul>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 千切大根と干しいたけは、水でもどす。千切大根は水気をしぼり2cmに切り、しいたけは千切りにする。</li> <li>② 野菜を洗って、にんじんは千切り、さやいんげんは5mmの輪切りにする。</li> <li>③ フライパンを熱しサラダ油を入れ、鶏ひき肉を炒め、千切大根・しいたけ・にんじん・ちりめんを炒めていく。</li> <li>④ さやいんげんを入れて炒め、調味料を入れる。</li> <li>⑤ 炊き上がったご飯に④を混ぜる。</li> </ol> <p>※ 調味料は目安量です。</p> 
--	---

資料提供: 宮崎市学校教育研究会(栄養教諭・学校栄養職員部会)