



# 3月食育だより

No. 12

駅家西小学校 給食室



お家の人と  
やってみよう！



しょく せい かつ

## あなたの食生活はどうですか？



## 振り返りチェックシート



ひ しょくせい かつ ふ かえ おも つ  
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。

☐ あさ まいにち  
朝ごはんを毎日  
欠かさず食べている

☐ しょく じ まえ て  
食事の前に手を  
きれいに洗っている

☐ ただ し せい  
正しい姿勢で、よく  
かんで食べている

☐ にが て た もの  
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

☐ た は みが  
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

☐ か ぞく なか ま しょく じ  
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



# ～給食レシピ紹介～

3月の給食に登場する  
レシピを紹介します。



## さばのソース煮



過去のレシピ等を  
ホームページで紹介して  
います。

### ひとこと Memo

さばの背中には独特な模様  
をしています。

海の上から見たとき、波  
の模様に擬態させ、カモメ  
などの天敵の目をごまかす  
ために、この模様になった  
といわれています。




### 【1人分の栄養価】

エネルギー	116kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	6.1g
食塩相当量	0.7g

材料（4人分）		作り方
さば(切り身)	4切	① 鍋に、しょうが、Aを入れ、火にかけて煮立てる。 ② ①に皮を上にしてさばを並べて入れ、煮る。 ③ 煮汁が煮詰まってきたら、弱火にして汁気が少なくなるまで煮る。
しょうが(すりおろし)	1かけ	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
A ウスターソース	大さじ1	
酒	大さじ1/2	
水	適量（目安1カップ）	

★味が染み込むポイント★

- ・スプーンで汁をかけながら煮る！
- ・皮に浅く切れ目を入れる！





## ベトナム風汁めん



過去のレシピ等を  
ホームページで紹介して  
います。

### ひとこと Memo

ビーフンは米粉を  
使った麺です。肉や野  
菜の旨みをたっぷり  
吸収し、閉じ込めてく  
れます。美味しく作る  
ポイントは、肉や野菜  
をしっかり炒めて、旨  
みを引き出すことで  
す。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	106kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	4.1g
食塩相当量	1.5g

材料（4人分）		作り方
ビーフン(平麺・水で戻す)	40g	① 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。 ② たまねぎ、にんじん、キャベツ、 干しいたけを入れて炒める。 ③ 水と鶏がらスープの素を入れて、 煮る。 ④ ビーフンとホールコーンを入れ る。 ⑤ Aを入れて味を整える。
鶏肉(スライス)	80g	
にんじん(せん切り)	1/2本	
たまねぎ(スライス)	1/2個	
干しいたけ(水で戻しスライス)	2g	
キャベツ(1cm幅)	1～2枚	
ホールコーン	30g	ビーフンは細麺と平麺があ ります。給食では、サラダや炒 め物には細麺、汁物には太麺の ビーフンを使っています。
油	適宜	
A うす口しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ2/3	
水	3カップ	