

# 「ぱくぱくだより」

3月号



(平成 30 年 3 月 1 日)

寒い中にも春の日ざしを感じ、一日一日と春が近づいてきています。卒業式を間近に控え、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちは、それぞれに成長し、新しい学年に期待しているところです。

さて、今月は締めくくりの月、今年度を振り返ってみましょう。

## 今月の給食目標

# 一年間の反省をしよう



# あなたの食生活を チェック！



おうちの人と一緒に をつけてみましょう。

- 朝食は食べても、ごはんにふりかけだけ、菓子パンだけ、のことがある。
- 夜9:00をすぎて食事をしたり、夜食を食べたりすることがある。
- 栄養バランスなんてまったく考えないで、嫌いなものは残している。
- 家では、野菜はつけ合わせ程度でほとんど食べない。
- 大豆製品、いも類、海藻は、あまり食べない。
- ファストフードやインスタント食品をよく食べている。
- 休みの日は、朝ごはんの代わりにお菓子などで済ませることがある。
- 味のこいものが好きである。ラーメン・うどんは、汁まで飲みほす。
- 甘いもの特に洋菓子（クッキーやチョコ、アイスなど）をよく食べる。
- 揚げ物やマネーズの味つけが好きでよく食べる。
- スポーツ飲料やジュースをよく飲む。
- 肉のおかずが多く、魚はほとんど食べない。
- よくかまないで、早食いである。
- おなか、いっぱいになるまで食べてしまう。

※ 家庭の支援が必要な項目もあります。食生活の振り返りをしてみましょう。

チェックが5個  
以上ある人は、  
**がんばりましょう！**

「子どもは好きなものを食べていけば大きくなる。」なんて、思っていないですか？生活習慣病とは、大人だけがある日突然になるものではありません。生活習慣の積み重ねで発症します。子どもたちの中には強いこだわりがある人もいます。限られたものしか食べられないとリスクは高まります。将来、もし生活習慣病になり食事制限が必要になった場合、つらい思いをすることも考えられます。**食事は毎日のことです。その積み重ねは、将来の健康に大きく影響することを考えて、家庭で、学校給食で、食事のバリエーションが広がるようにしていきましょう。**

そつぎょう こうとうぶ ねんせい  
**卒業をむかえる高等部3年生へ**

きゅうしょく なつ ひと つく  
**給食が懐かしくなったらおうちの人と作ってください。**



冷めてもおいしいので、お弁当にもいいですよ。

### 中華風大豆ごはん

<材料> 4人分  
 炊きたてごはん・・・茶碗4杯  
 焼き豚・・・・・・・・・・100g  
 大豆水煮・・・・・・・・・・80g  
 干しいたけ・・・・・・・・大2枚  
 にんじん・・・・・・・・・・1/4本  
 青ねぎ・・・・・・・・・・2本  
 とうもろこし缶・・・・100g  
 炒め油・・・・・・・・・・少々  
 オイスターソース・・・・大さじ1強  
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ2  
 ア 塩・・・・・・・・・・少々  
 こしょう・・・・・・・・少々  
 ごま油・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① 焼き豚は、角切り。大豆は、ドライパックの缶詰めが便利です。もちろん、生の大豆をゆでたものの方がおいしいです。
- ② しいたけは、もどして1cm程度の角切り。にんじんも同じくらいの色紙切り。ねぎは小口切りにします。
- ③ 焼き豚、しいたけ、にんじん、とうもろこしを油で炒めて、**ア**の調味料で味をつけ。最後に青ねぎと香り付けのごま油をいれ、炊きたてのごはんに混ぜます。塩加減は、味を見て調整してください。

### ひじきの酢の物

ひじきは、煮物だけでなく和え物にもつかえます。

<材料> 4人分  
 キャベツ 100g  
 にんじん 20g  
 こまつな 60g  
 ひじき(乾燥) 3g  
 砂糖 大さじ1弱  
 しょうゆ 大さじ1  
 酢 大さじ1と1/2

※ 味は、お好みで加減してください。

<作り方>

- ① キャベツは5mmのせん切り、にんじんは細切り、こまつなは1cmの長さに切ります。ひじきは、水につけ戻して、洗っておきます。
- ② 野菜とひじきはそれぞれゆで、冷水にとり、しっかり水気をきります。
- ③ 調味料を混ぜて、野菜を和えます。好みの市販のドレッシングやマヨネーズで和えてもおいしいです。