



# 食育だより



3月号

✿花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。

暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に四月を迎えましょう! (^\_^)!

✿  
ひなまつり…女の子の健やかな成長と健康を願う日です✿✿✿

## †ひな祭りメニュー

### カップ寿司

#### ★材料<4人分>

・すし飯… ☆ごはん→米2合分 ☆すし酢→80ml

・飾り用の具材(お好みで) ☆サラダ菜・サーモン・いくら・錦糸卵・きぬさやブロッコリー・焼きのりなど。

#### ★作り方

- ① ご飯(炊き立て)にすし酢を混ぜ合わせて、すし飯を作る。
- ② カップにサラダ菜を敷き、すし飯を入れてお好みの具材で飾って出来上がり! (^\_^)!

## ❑ デザートメニュー

### 桃の節句にかわいいアイス

#### ★材料<1人分>

・桃の缶詰…1切 ・バニラアイス…適量 ・ひなあられ…少し

#### ★作り方

- ① 桃をキッチン袋に入れて、手で袋を軽く押して桃をつぶす。
- ② 器にバニラアイスを適量入れる。
- ④ アイスの上に桃を乗せて、ひなあられをトッピングしたら出来上がり!

食生活見直しチェック! (^\_^)!

## 食生活 YES / NO 診断

はい

いいえ

給食はほとんど  
残さず食べる

食べることは  
楽しいと思う

疲れやすく、  
イライラする  
ことが多い

つい、おかしゃ  
ジューをとり過ぎたり、  
おかしを食事の代わりに  
してしまうことがある

体重が  
オーバーすぎだと、  
保健の先生に注意  
された

食事は欠かさず  
3食食べる

いろいろな食べ物を、  
好き嫌いなく食べる

朝食を食べない  
ことが多い

A

B

C

D

E

A→好き嫌いなく、3食しっかり食べているようですね! (^\_^)!

B→朝食も食べて、栄養をしっかりとりましょう★

C→お菓子は控えめに! たくさん体を動かしましょう。

D→苦手な食べ物にも挑戦してバランスの良い食事を!

E→ごはんを楽しく食べことから始めましょう(\*^\_^\*)v