

# 3月給食だよ!

魚津市役所こども課

## 食の自立を目指す子どもたちのために！

今年度も最後の月となりました。園では保育の一環として食育をしており、ご家庭での毎日の食生活が食育となり、食育は子どもたちが生きていくための基盤となっています。あらゆる食べ物の命をいただき、そして生きていくことの素晴らしさを子どもたちにお家でも伝えて欲しいと思います。正しい知識を身につけ、健康的な食生活を営んでいくために、新しい学年になる前に「食育」の大切さをもう一度確認し伝えていきましょう。

### 1年間の食生活を振りかえってみましょう！

自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかつた）の印をつけてみましょう

園やご家庭で  
どうでしたか？

①毎日朝ごはんを 食べた	②1日3食、残さないで食べた	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしなかつた	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう。

## ミルクミートソースペンネ

(4人分)

油	小さじ1	(作り方)
にんにく	ひとかけ	①にんにく、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
玉ねぎ	50g	②フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、玉ねぎとにんじんを加えてさらに炒める。
にんじん	40g	③豚ひき肉にコショウをし、牛乳をぬりこんだものを②に加えて炒め、小麦粉、ケチャップを加えて炒め煮にする。
牛乳	50ml	④ペンネは袋の表示通りに茹で、③のソースである。
豚ひき肉	50g	
小麦粉	小さじ1	
トマトチャップ	50g	
ペンネ (早茹でタイプ)	75g	

## ◎減塩レシピ



## 食べ物クイズ

Q.いちごは、あか以外にどんな色があるかな？

- ①しろ ②みずいろ ③むらさき

