



# 食育だより

令和6年3月号

県立水戸飯富特別支援学校

寒さの中にも春の気配を感じられるようになりました。3月は1年の締めくくりの月です。今年度の生活を振り返り、進学、進級と新しい生活にそなえて心と体の準備を整えましょう。

今月の給食目標は、「1年間の給食を振り返ろう」です！

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝ごはんを毎日食べた

好ききらいをしないで食べた

間食は時間と量を決めてとった

よくかんで食べた

食事の前に石けんで手を洗った

食事のマナーを守って食べた



## 春休みも

## 毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。長い休みの間も朝寝坊せずに、いつも通り早起きをして、毎日欠かさず朝食を食べるようにしましょう。

手軽にできる朝食メニューを紹介します。参考に作ってくださると嬉しいです。

### 簡単3色丼(2人前)

〈材料〉

ごはん 茶碗2杯

卵 2つ、サラダ油 小さじ1

塩コショウ 少々

マグロ油漬 70g、サラダ油 少々

砂糖 小さじ1/2、酒 小さじ1/4

みりん 小さじ1/4、醤油 小さじ1/2

いりごま 少々

枝豆(冷凍でもOK) 20g

〈作り方〉

①卵を割りほぐし塩コショウを加えて、油をひいたフライパンでいり玉子にします。

②油をひいたフライパンでマグロ油漬を炒めます。調味料といりごまを加えてさらに炒めます。

③枝豆はさやから出しておきます。

※冷凍の場合は解凍しておくか電子レンジで指定の時間温めましょう。

④茶碗に盛り付けたご飯の上に①～③をそれぞれのせたら完成です♪

