



3月 給食だより

令和6年(2024年)
水戸市立笠原小学校

食生活をふり返ろう！

みなさんは毎日の給食を通して「食」に関するさまざまなことを学習してきました。どのくらい身につけることができましたか。この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。



スタート！

きらいな
食べ物はない

はい

いいえ

給食はいつも
残さないで食べている

はい

はい

いいえ



家では好きなもの
だけ食べている

いいえ

はい



好ききらいせず、
バランスよく食べ
られています。
これからも続けて
いきましょう。

好ききらいがない
はよいことですが、
家で好きなものだけ
を食べ続けると、バ
ランスがくずれるこ
とがあります。

きらいなものでも食
べようとがんばって
いることはよいこと
です。これからも続
けていきましょう。

きらいなものの中
にも大切な栄養素
があります。少し
ずつでも食べられ
るようにがんばり
ましょう。



よくかんで
食べましょう



食べたあとは
歯をみがきましょ



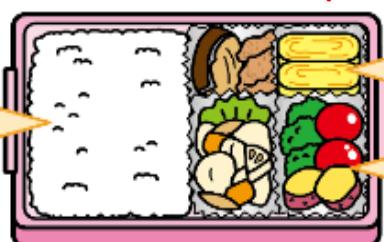
体を動かしたり、
運動をしたりしましょ

参照：文部科学省 小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」

～バランスのよいお弁当を作ってみよう～

3

主食
ご飯
など



1

主菜

肉、魚、
卵のおかず

牛乳
プラス1

副菜

野菜、いもの
おかず

2

お弁当は主食：副菜：主菜が

3:2:1の割合が理想的です。

実は、給食もほとんど同じ割合になっ
ています。牛乳をプラスすることで、よ
りバランスがよくなります。ぜひ、春休
み中にお弁当を作ってみましょう。



市内統一献立



MITO ごはん

(3/8(金)に登場します!)

ごはん 牛乳 鶏肉のうま塩から揚げ 切干し大根の炒め煮
すまし汁 みとちゃん梅ゼリー

我が家のおすすめ料理 野菜たっぷりクリーミーリゾット

《 双葉台小学校 4年生 保護者 堀江 道代 さん 考案レシピ 》

レシピ紹介

《材料（約4人分）》

・小松菜	1 束
・長ねぎ	1/2 本
・しめじ	1/2 株
・かぼちゃ	50 g
・ベーコン	50 g
・ピザ用チーズ	50 g
・牛乳	2 カップ
・ごはん	1.5 合
・塩	適宜
・こしょう	適宜

— 作り方 —

- ① ベーコンと野菜を食べやすい大きさに切り、油で炒める。
- ② 鍋に①の具材とごはん、チーズ、牛乳を入れて煮る。
- ③ 塩・こしょうで味付けし完成！

おすすめポイント

一皿で栄養満点のレシピです！
人参、トマト、ブロッコリー、青梗菜、じゃがいもなどを入れても
美味しくできます。

水戸市オリジナルデザインパッケージの味つけのり

夏休みに募集した、「全国学校給食週間における作品」の「標語」、「絵画」の部の入賞作品を印刷した、「特別なパッケージの味つけのり」を今月の学校給食で提供します。(笠原小では3/11(月)に登場します。) のりの袋には、707点の中から選ばれた4作品のいずれかが印刷されています。

【絵画の部】

水戸市教育委員会教育長賞

常磐小学校 2年 山口 あおいさん



【標語の部】

水戸市教育委員会教育長賞

緑岡小学校 1年 吉田 遥彩さん



【絵画の部】

水戸市学校給食会長賞

第一中学校 1年 横田 悠さん

【標語の部】

水戸市学校給食会長賞

千波小学校 6年 菅原 杏さん

