

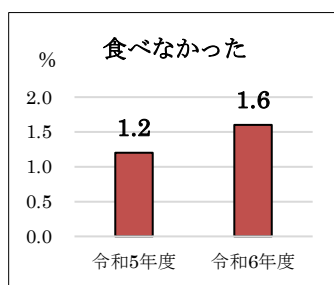
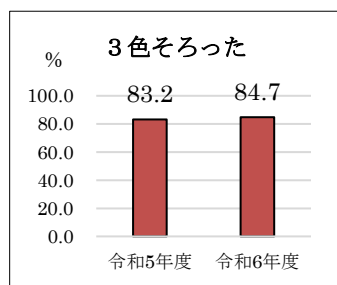
# 食育だより

令和7年3月7日  
大崎上島町立東野小学校



《3月食育目標》  
〇食生活についてふり  
かえ  
返ろう

## 生活がんばり週間の(朝ごはん)結果から・・・



赤黄緑3色そろった朝ごはんを食べた児童の割合は増加していますが、食べなかった児童の割合も増加しています。  
早寝・早起き・3色そろった朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

## 朝ごはんのステップアップをめざそう！



### 【おうちの人から】

- 朝、しっかりご飯を食べてくれるようになりました。
- 食事は肉中心なので、野菜をもっと食べてください。
- パンと野菜入り卵スープのバランスのよい朝食で1日を始めています。
- 子供たちが自ら、赤黄緑を意識して朝ごはんを食べることができました。
- 朝ごはんは以前に比べて、量も種類も食べられるようになりました。
- 野菜をしっかり食べて、体によいものを食べようと心がけていました。
- 生活がんばり週間の日以外でも、3色の朝ごはんを意識することができるようになりました。

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『日本各地の行事食』です。

## さつますもじ：鹿児島県

鹿児島県では、ちらしずしのことを、かつての宮中の女房言葉から「すもじ」と言います。さつますもじは古くから、春の行事に食べられており、現在もひな祭りや卒業式・入学式などのお祝いの行事に欠かせない料理です。

| 材料(4人分)         | 分量     | 作り方                                            |
|-----------------|--------|------------------------------------------------|
| 米               | 2合     | ①米は洗って分量の水で炊く。                                 |
| 水               | 400ml  | ②Aで合わせ酢を作る。                                    |
| 酢               | 大さじ3   | ③だし汁にBの材料を入れて調味料で煮る。                           |
| 砂糖              | 大さじ2   | ④さつま揚げ、かまぼこは酒を加えてさっと火を通す。                      |
| 塩               | 小さじ1/2 | ⑤絹さやは、ゆでてせん切りにする。                              |
| 乾しいたけ(せん切り)     | 8g     | ⑥錦糸卵を作る。                                       |
| 切りほしだいこん(1cm切り) | 40g    | ⑦ご飯に②を混ぜて酢飯を作り、③④を混ぜて器に盛りつけ、絹さやと錦糸卵、紅しょうがを散らす。 |
| ごぼう(さがき)        | 50g    |                                                |
| 人参(1cm色紙切り)     | 100g   |                                                |
| たけのこ水煮(細切り)     | 50g    |                                                |
| 砂糖              | 大さじ1.5 |                                                |
| しょうゆ            | 大さじ2   |                                                |
| みりん             | 小さじ1   |                                                |
| だし汁             | 適量     |                                                |
| さつま揚げ(1cm角)     | 30g    |                                                |
| かまぼこ(1cm角)      | 50g    |                                                |
| 酒               | 60ml   |                                                |
| たまご             | 2個     |                                                |
| 砂糖              | 少々     |                                                |
| 塩               | 少々     |                                                |
| 絹さや(せん切り)       | 15g    |                                                |
| 紅しょうが           | 少々     |                                                |

