

3月給食だより

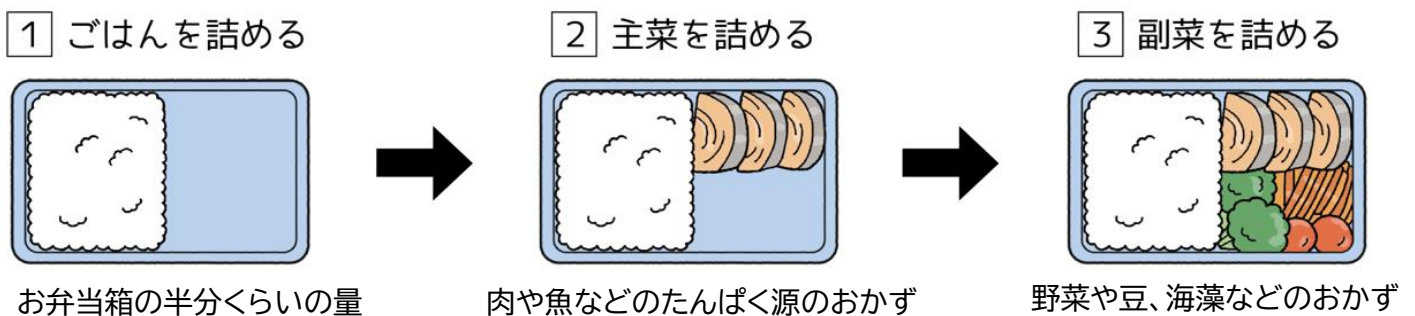
令和7年2月28日
西東京市立田無第三中学校

3年生は、小学校と中学校を通して9年間食べてきた給食もあと少しです。中学校を卒業すると、食品を選んで購入したり、お弁当を食べる機会が増えると思います。そこで今回は、お弁当づくりについて特集します。手をきれいに洗ってから料理をしましょう。

お弁当づくりのポイント

おかずはしっかり火を通す	汁気を切ってから詰める	料理が冷めてからふたをする
		

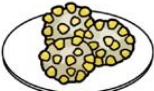
基本の詰め方



見て美しい♪食べておいしい♪彩りおかず

お弁当は、彩りを考えておかずを決めると、おいしそうな見た目になります。彩りのよいお弁当は栄養バランスも整いやすくなります。



赤	緑	黄	茶・黒
ミニトマト 	ゆでブロッコリー 	とうもろこしのミートボール 	しいたけのバター焼き 
焼きパプリカ 	さやいんげんのごまあえ 	たまごやき 	ひじきの煮物 
にんじんサラダ 	青菜のおひたし 	かぼちゃの煮物 	煮豆 

※ミニトマトのへたは取り除きましょう。野菜は生より加熱したほうが安心です。

あなたの食生活はどうですか？



振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手を きれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よく かんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも 挑戦している 	☐ おやつは時間と量を 決めて食べるように している 	☐ おはしを上手に 使うことができる
☐ 食べたら歯を磨いて いる 	☐ おうちで食事の お手伝いをしている 	☐ 家族や仲間と食事を 楽しんでいる

○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個



3月の給食目標は「1年間の食生活を振り返ろう」です。好き嫌いせずに、できるだけ残さず食べられたでしょうか。健康で充実した毎日を過ごせるように「体に良い食生活」を心がけてください。