



食太郎だより

令和7年3月2日 第11号
茨城県立境特別支援学校

3月の食育目標「1年間の食生活を振り返ろう」

今年度もあとわずかになりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食の時間を過ごしましょう。3月は、卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返り、自分自身の健康について考えてみましょう。

卒業生のみなさん、学校生活の思い出のひとつに給食も残っているでしょうか。楽しかった思い出や好きな献立など、授業や給食を通して学んだことをこれからの生活に生かして、毎日元気に過ごしてください。

1年間の食生活チェック表

1年間の食生活を振り返ってできているものにチェックしましょう!

食事の前と後に
手を洗いましたか?



毎日、朝ごはんを
食べましたか?



よくかんで
食べましたか?



はしを正しく持って
食べましたか?



苦手なものでも
食べてみましたか?



おやつを食べすぎ
ないようにしましたか?



行事食を知ることが
できましたか?



少しずつ挑戦
してみよう!



春休み中も栄養バランスのとれた
食事をとりましょう!

副菜
野菜や海藻、きのこなど
のおかず

主菜
肉、魚、卵、大豆製品
などのおかず



主食
米やパン、めん類など

〇旬の食材「春キャベツ」で作ってみよう

～キャベツのナムル～

(材料) キャベツ…2枚(約100g) 塩昆布…5g ごま油…大さじ1/2 のり…少々

(作り方) 1. キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる 2. 塩昆布とごま油を加えてサツと混ぜる 3. 器に盛り、ちぎったのりをちらす。



キャベツに豊富なビタミン

- ・老化や生活習慣病の原因が増えることを防ぐ
- ・日焼け予防に役立つ
- ・血管や筋肉、皮膚、骨などの健康な状態を保つ