

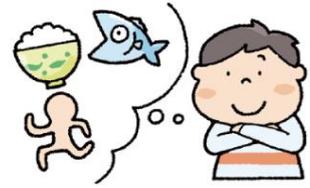
# 3月 給食だより



令和 8 年 2 月 27 日  
小金井市立前原小学校  
校長 小柳 政憲  
栄養士 飯田真知子

今年度も残り1か月となりました。

これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



## 健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



### Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



### ご家庭でつくってみませんか？ 人気の給食レシピ

3/12実施  
のりの佃煮

ざいりょう ぶんりょう にんぶん  
材料・分量(10人分)

- 焼きのり……15g
- 三温糖……7.5g(小さじ2½)
- しょうゆ……25g(大さじ1½弱)
- 酒……9g(小さじ2弱)
- みりん……15g(小さじ2½)
- 和風のだし汁…180cc

つく かた  
作り方

- ①鍋に焼きのりとだし汁を入れ、なじむまで置いておきます。
- ②調味料を入れ、弱火で炒め煮にします。
- ③水分が少し残るくらいまで、炒め煮をします。