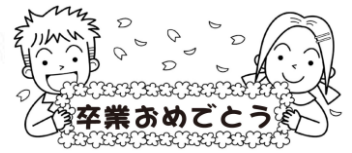


給食だより 3月号



北本市立北小学校
(家庭数配布)

日足が長くなり、夕方になってもだいぶ明るくなってきました。
3月は学校生活のしめくくりの月です。1年間の生活をふり返り、新しい学年を元気にすごすための目標を立てましょう。

あなたの食生活をふり返ってみよう

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？ 次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

★ できている項目は□内に○を書いてみましょう ★

| | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手をきれいに洗う | <input type="checkbox"/> 配ぜんがきちんとできている | <input type="checkbox"/> 食事のあいさつをきちんとしている | <input type="checkbox"/> はしを正しく持つことができる |
| <input type="checkbox"/> よくかんで食べている | <input type="checkbox"/> 周りの人と楽しく食事している | <input type="checkbox"/> 食べ残さないように努力している | <input type="checkbox"/> 行事の時に食べる料理を知っている |

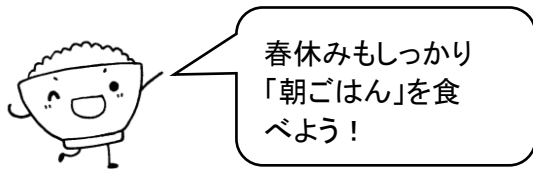
チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。

給食はおなかを満たす食事というだけでなく、栄養バランスや食事のマナーなどを学ぶことができます。
みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけることができましたか。毎日をふり返ってみましょう。

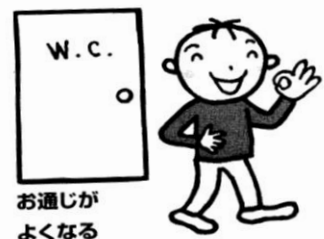


春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」！

1日3食、しっかり食事することは健康づくりの基本です。中でも朝ごはんは1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源となります。春休み中も朝はきちんと起きて、しっかり朝ごはんを食べ、よい生活リズムで過ごしましょう。

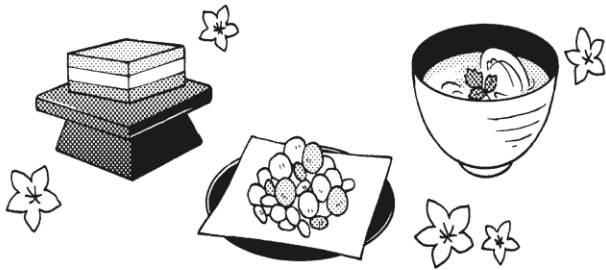


朝ごはんの役割

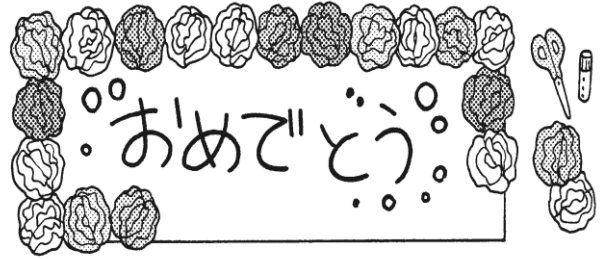


3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。



卒業・進学おめでとう!



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。

給食 レシピ紹介



白菜と肉団子のスープ

| 《材料》 | 4人分 | 切り方・処理 |
|---------|----------|--------|
| 鶏ひき肉 | 150g | |
| おからパウダー | 小さじ1 | |
| 玉ねぎ | 1/4個 | みじん切り |
| 生姜 | 小さじ1 | おろす |
| 酒 | 小さじ1/2 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 醤油 | 小さじ1/2 | |
| ごま油 | 小さじ1/2 | |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 | |
| 緑豆はるさめ | 20g | 戻す |
| 人参 | 4cm | 千切り |
| 白菜 | 2枚 | 短冊切り |
| ほうれん草 | 1株 | ざく切り |
| 干し椎茸 | 2枚 | 戻して千切り |
| 中華だし | 大さじ1・1/2 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 醤油 | 大さじ1・1/2 | |
| ごま油 | 小さじ2 | |
| 水 | 900cc | |

《作り方》

- ① Aの材料をすべてポリ袋に入れ、よくこねる。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら人参、干し椎茸を入れる。
- ③ 人参がやわらかくなったら調味料を入れる。
- ④ 肉団子の材料が入ったポリ袋の端を三角に切り落とし、団子になるように鍋に落とし入れる。
- ⑤ アクを取り、白菜を加える。
- ⑥ 戻した春雨、ほうれん草を加える。

手軽にできる具たくさんのおスープです。野菜もたくさん入るので、栄養たっぷりです。