広がる・つながる食育　「ぱくぱくだより」

倉敷まきび支援学校給食室

3月号

（令和４年３月１日）

夕暮れが遅くなり、一日一日と春が近づいてきています。卒業式を間近に控え、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちは、それぞれに成長し、新しい学年に期待しているころです。

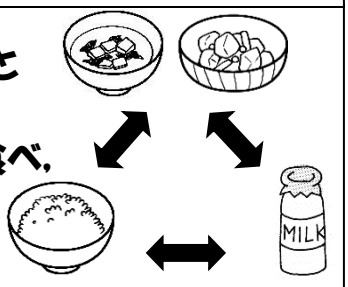
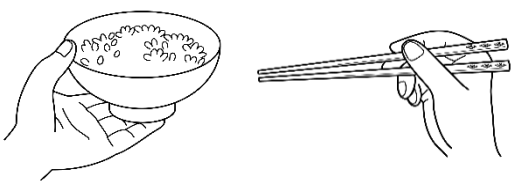
さて、今月は締めくくりの月、今年度を振り返ってみましょう。

今月の給食目標

一年間の反省をしよう

※ コロナ禍だから、大切なこともありますね？

この１年で、お箸の使い方がとても上手になった人もたくさんいますよ。

□ **良い姿勢で食べる(ひじをつかない)。**	□ **黙食(だまって食べる)ができる。**
□ **給食前後の手洗いができる。**	□ **ご飯(パン)とおかずを交互に食べ，しっかり味わえる。** 
□ **食器やはしは正しい持ち方で食べる。** 	□ **ご飯ひとつぶまで残さず食べられる。**

※ □に、できていたら○　もう少しは△　まだまだは×　を　書き確認してみましょう。

「子どもは好きなものを食べていれば大きくなる。」なんて、思っていませんか？生活習慣病とは、大人だけがある日突然になるものではありません。生活習慣の積み重ねで発症します。子どもたちの中には強いこだわりがある人もいます。限られたものしか食べられないとリスクは高まります。将来、もし生活習慣病になり食事制限が必要になった場合、つらい思いをすることも考えられます。**食事は毎日のことです。その積み重ねは、将来の健康に大きく影響することを考えて家庭で、学校給食で、食事のバリエーションが広がるようにしていきましょう。**

卒業をむかえる高等部3年生へ

給食が懐かしくなったらおうちの人と作ってください。

「とりごぼうピラフ」

＜材料（６人分）＞

米	４合(600ｇ)
若どりもも肉	200ｇ
ごぼう	100ｇ
にんじん	60ｇ
たまねぎ	中１個
冷凍グリンピース	２０ｇ
コンソメ（顆粒）	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2
オリーブ油	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量

＜作り方＞

① お米をといで、定量より少し少なめの水加減にしておく。
② ごぼうは、短いささがきにし、水にさらし、アクぬきをする。
とり肉は、食べやすい大きさに切る。
たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。
冷凍グリンピースは、さっとゆがく。
③ フライパンにオリーブ油を入れ、とり肉を炒める。
④ ③にごぼう、にんじん、たまねぎの順に加えて炒め、塩，こしょうを振り入れ、さらに炒める。(炊飯するので、完全に火は通らなくてよい)
⑤ ④にコンソメ、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて味付けをし、ピラフの具を作る。
⑥ ⑤を煮汁ごと①の上に入れ、炊飯スイッチを入れる。
⑦ 炊きあがったら、ゆでておいたグリンピースを入れて混ぜ合わせる。
※調味料はこの割合で、お好みで加減してください。

お弁当にもできます。

・そのまま詰めて、インスタントのみそ汁と果物

・ピラフのおにぎり２個とのりを巻いたおにぎり２個に卵焼きときゅうりの浅漬け

「さけの香味焼き」

＜**材料（4人分）**＞

生さけ切り身	４切
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1
ねぎ	１本程度
しょうが	１かけ
いりごま	少々

＜作り方＞

① ねぎは、細めの小口切り。しょうがは、すりおろす。
② さけと調味料他をナイロン袋に入れて、20分程度おいて焼く。
☆魚は、塩味のないものを選びましょう。
☆グリルでもフライパンでも焼けますが、こげやすいので火加減に気を付けましょう。

「さけ」でも「さわら」でも「とりにく」でもいいです。前日漬けて冷蔵庫に入れて朝は焼くだけでお弁当の１品になります。