

「ぱくぱくだより」

3月号



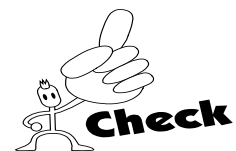
(令和5年3月1日)

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ところです。

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



1年間の食生活を振り返ってみましょう。できなかったことは、4月からできるようにがんばりましょう。

しよくし まえ てあら
食事の前には、しっかり手洗いを
しましたか？



しよくし
食事のあいさつができましたか？

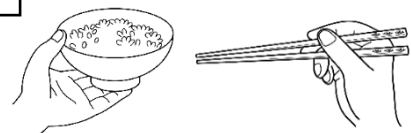
いただきます！



よくかんで食べることが
できましたか？



しよくし はし しょうす も
食器やはしを上手に持つことが
できましたか？



ちくしよく
黙食（だまって食べる）が
できましたか？



にがて
苦手なものもがんばって
食べることができましたか？



※ □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、思っていないませんか？

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。

そつぎょう こうとうぶ ねんせい
卒業をむかえる高等部3年生

きゅうしょく なつ ひと つく
給食が懐かしくなったらおうちの人と作ってください。



肉みそおでん

<材料> 4人分

牛肉ミンチ	100g
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1と1/2
赤みそ	大さじ2
にんじん	1/2本
だいこん	1/2本
厚揚げ	100g
里いも	4個
こんにゃく	1枚
ちくわ	1本
砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
昆布だし	2カップ

<作り方>

- ① 昆布でだしをとる。
 - ② にんじんは厚めのいちちょう切り、だいこんも厚めの半月切り、厚揚げは油抜き後一口大、里いもは4等分、ちくわは乱切り、こんにゃくは茹でてあく抜き後、三角に切る。
 - ③ 鍋を火にかけ、だし汁、砂糖、しょうゆを入れ、野菜、厚揚げ、こんにゃく、里いも、ちくわを入れて、下味をつける。
 - ④ 別の鍋にサラダ油を入れ、牛ミンチを炒め、砂糖・赤みそで味付けする。
 - ⑤ 器に③を盛り付け、④をかける。
- ※ おでんに味を煮含める時間がない時、薄味のおでんに肉みそをかけることで、絶品のおかずに変身します。

とりごぼうピラフ

<材料> 6人分

米	4合(600g)
鶏もも肉	200g
ごぼう	100g
にんじん	60g
たまねぎ	中1個
冷凍グリーンピース	20g
コンソメ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩・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しておく。
 - ② ごぼうは短いさがきにし、水にさらし、アクむきをする。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。冷凍グリー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もよい)
 - 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に入れ、炊飯のスイッチを入れる。
 - ⑦ 炊きあがったら、ゆでておいたグリーンピースを入れて混ぜる。
- ※調味料はこの割合で、お好みで加減してください。