

# 「ぱくぱくだより」

令和6年. 3月号



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。

食事の前には、しっかり手洗いを  
しましたか？



食事のあいさつができましたか？

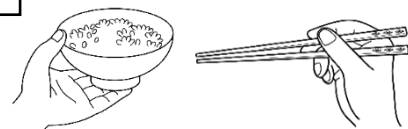
いただきます！



よくかんで食べることが  
できましたか？



食器やはしを上手に持つことが  
できましたか？



ごはんをひとつぶまで、残さず食べる  
ことができましたか？



苦手なものもがんばって  
食べることができましたか？



① □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。

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けるといいですね。

## 卒業をむかえる高等部3年生

給食が懐かしくなったらおうちの人と作ってください。



### キムたくごはん

<材料> 4人分

ごはん…4人分

豚もも肉…50g

焼き豚…50g

ごま油…適量

たまねぎ…1/2個

にんじん…1/3本

キムチ…80g

たくあん…80g

グリーンピース…30g

ごま…小さじ1

塩、こしょう…少々

しょうゆ…小さじ2

オイスターソース…小さじ1

<作り方>

① たまねぎは小さめの角切り、人参は小さめのいちょう切りにする。

② キムチは食べやすい大きさに切る。たくあんは千切りにする。

③ 豚肉と焼き豚は食べやすい大きさに切る。

④ フライパンにごま油をしき、豚肉と焼き豚を炒める。

⑤ フライパンに玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。野菜に火が通ったら、グリーンピースと調味料を加えて味付けをする。

※ 少し濃い味付けにする。味が薄い場合はしょうゆや塩で調節する。

⑥ ごはんと⑤の具、ごまを混ぜる。

※ とても人気のメニューです!おにぎりにして、お弁当に入れてもおいしいです。



### 海藻サラダ

<材料> 4人分

海藻ミックス…小1袋

キャベツ…1/6玉

もやし…1袋

にんじん…少々

さとう…小さじ2

塩…少々

しょうゆ…大さじ2

酢…大さじ1.5

ごま油…小さじ1

<作り方>

① 海藻ミックスは、水でもどす。

② キャベツ、にんじんは千切りにし、もやしとともにさっと茹で、冷水でさまし水気を絞る。

③ 調味料を合わせて①と②を和える。

どこの学校でも不動の1番人気「海藻サラダ」です。

きゅうりの輪切やミニトマトなど野菜は季節のものでどうぞ。ツナなどを入れるとさらにおいしいいただけます。

