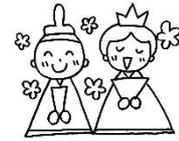


# 「ぱくぱくだより」

令和7年3月



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？

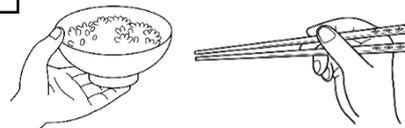
いただきます！



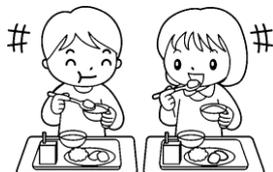
よくかんで食べることが  
できましたか？



食器やはしを上手に持つことが  
できましたか？



周りの人と楽しく食事することが  
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？



□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。

## 毎日の食事を大切に

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。



### キムチなべ

<材料> 4人分

市販の肉団子…100g

(学校は味付けなしの合鴨のボール) <作り方>

豚ももスライス肉…150g

にんじん…2/3本

白菜…1/4玉

厚揚げ…1丁

太もやし…1/2袋

キムチ…50g

にら…1/2束

にんにく…1片

中みそ…40g

みりん…大さじ1

酒…大さじ1

水…1.5カップ

- ① 湯を沸かしその中に豚肉を入れ、いちょう切りのにんじん白菜の芯の部分を入れ、一煮立ちさせる。
- ② おろしニンニクと中みそ、みりん、酒を合わせ鍋に入れる。(みそにより味が違うので味をみます。)
- ③ 肉団子ともやし、白菜の残りの部分、厚揚げ、キムチなどを入れ、最後ににらをいれ仕上げる。

※ ニンニクやキムチは好みで加減してください。  
子どもたちにも好評の鍋料理です。



### ひじき入りはりはり漬け

<材料> 4人分

花切り大根…20g

乾燥ひじき…5g

千切りにんじん…20g

ちりめんじゃこ…20g

千切りしょうが…少々

酢…大さじ1

しょうゆ…大さじ1

さとう…大さじ1

ごま…少々

<作り方>

- ① 花切り大根、ひじきはぬるま湯でもどしておく。
- ② 調味料と千切りしょうがを合わせ電子レンジで加熱しておく。
- ③ 花切り大根、昆布、ちりめん、にんじんをゆでざるにあげ、しっかり水切りをして②と和える。
- ④ しばらく味をなじませ食べる前にごまをふる。

※ 多めに作って常備菜になります。花切り大根とは、切り干し大根の花切りです。  
花切り大根だけで作ってもおいしいです。

