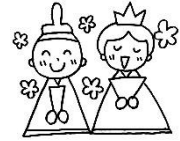


# 「ぱくぱくだより」

令和8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

一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！

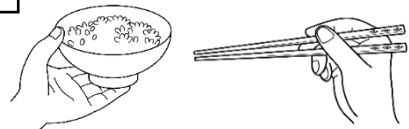


よくかんで食べることが  
できましたか？

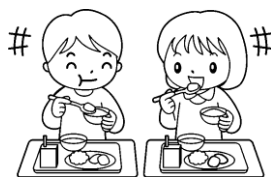


一口  
30回

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をすることが  
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× を書いて確認してみましょう。

# 毎日の食事を大切に



生活習慣病は、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。その積み重ねが、将来の健康に大きく影響することを考えて、家庭や学校給食で、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。



### 親子煮

<材料> 4人分

若鶏むね肉……………100g  
炒め油……………適宜  
にんじん……………80g  
たまねぎ……………160g  
じゃがいも……………290g  
高野豆腐……………1枚半  
たまご……………3個  
ねぎ……………1/3束  
砂糖……………大さじ2弱  
しょうゆ……………大さじ2弱  
酒……………小さじ1  
だし汁……………100ml

A

<作り方>

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ② じゃがいも・たまねぎは1.5cm角、にんじんは5mm程度のいちよう切り、ねぎは1cm程度の小口切りにしておく。
- ③ 高野豆腐は、ぬるま湯でもどし、1.5cm角に切る。
- ④ 鍋に炒め油を熱し、鶏肉を炒めて肉の色が変わったら、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて軽く炒める。
- ⑤ かつお節でとっただし汁・調味料A・高野豆腐を入れて煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、溶きたまごを入れて軽くかき混ぜる。沸騰したらねぎを入れて仕上げる。



※じゃがいもは切ってから、水にさらすとアクが抜けておいしく煮えます。ねぎの代わりに春なら絹さやを入れてもよいでしょう。

### はりはり漬け

<材料> 4人分

花切り大根……………20g  
チンゲンサイ……………90g  
にんじん……………25g  
しらす干し……………25g  
細切り昆布……………5g  
千切りしょうが……………少々  
砂糖……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1/2強  
酢……………大さじ1/2  
炒りごま……………少々

A

<作り方>

- ① 花切り大根・細切り昆布は、ぬるま湯でもどしておく。
- ② 調味料A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 にんじんは千切り、チンゲンサイは2cm幅に切る。
- ④ 花切り大根・細切り昆布・しらす干し・にんじん・チンゲンサイをゆでてザルにあげ、しっかり水切りをして②とあえる。
- ⑤ しばらく味をなじませ、食べる前にごまをふる。



※作り置きできるおかずです。

花切り大根がない時は、切り干し大根でもできます。