



給食だよ!

今の学年で過ごす時間も残りわずかとなりました。今年の給食ではどんな思い出がありますか? できたこと、もう少しがんばりたかったことなど、1年間を振り返り、新学期へ向けた準備をしていきましょう!

1年間の食生活を振り返ろう

「できた!」と思うものに○をつけてみましょう。

★食事の前の手洗いはよくできていましたか? <input type="checkbox"/> 	★食器の並べ方に気を付けて食べることはできましたか? <input type="checkbox"/> 	★食事のあいさつはしっかりできていましたか? <input type="checkbox"/> 
★はしを正しく使い、お碗を手にもって食べていましたか? <input type="checkbox"/> 	★食事では、いつもよくかんで食べていましたか? <input type="checkbox"/> 	★野菜を毎日食べていましたか? <input type="checkbox"/> 
★好き嫌いをせず、給食を食べることができましたか? <input type="checkbox"/> 	★朝ごはんは毎日食べましたか? <input type="checkbox"/> 	★朝ごはんではおかずもしっかり食べていましたか? <input type="checkbox"/> 

結果はどうでしたか?

「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう!

「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう!



給食レシピ

～水炊き鍋風スープ～

★おすすめポイント★

野菜は、加熱するとかさが減り、たくさんの量を手軽に食べることができます!好きな野菜を入れて、レンジをしてみてもいいですね!



材料(2人分)	作り方
鶏もも肉 40g にんじん 20g はくさい 60g えのきたけ 10g ねぎ 10g こいくちしょうゆ 2g 中華だしの素(顆粒) 4g 水 360g	① 鶏肉は1cm角、にんじんは1cm幅の短冊切り、えのきたけ、はくさいは3cm幅にざく切り、ねぎは斜めにスライスする。 ② 鍋に水を入れ、鶏肉を入れる。(アクがでたら、アクを取り除く) ③ 鶏肉に火が通ったら、野菜を入れ、煮込む。 ④ 野菜にも火が通ったら、中華だしの素、こいくちしょうゆで味をつけて、完成!

春休みに給食に登場した料理を作ってみよう!

