

3月 食育だより

今月の食育テーマ
「1年間の反省をしよう」

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜 主食</p>

おてがみありがとう！

給食センターに、たくさんのおてがみやメッセージをいただきました。うれしく読ませていただいています。みなさん、ありがとうございます。



作ってみませんか？

【材料 4人分】

- サケ角切り 50g
- おろししょうが 大さじ1
- 酒 小さじ1
- ごぼう 20g
- 大根 50g
- じゃがいも 150g
- 油揚げ 20g
- 豆腐 40g
- ねぎ 20g
- かつお節 10g
- みそ 40g
- 酒粕 5g

今月の献立から「石狩汁」

【作り方】

- ごぼうは乱切り、大根・じゃがいもはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- 油揚げは油抜きして短冊切り、豆腐はさいの目に切る。
- 鍋に湯を沸かし、かつお節でだしをとる。酒粕は少量のだし汁で溶いておく。
- だし汁にサケ角切りを入れ、おろししょうがと酒をふり入れる。
- 火の通りにくい野菜から順に入れ、やわらかくなったら豆腐と油揚げを入れる。
- 酒粕を入れみそを溶き、ねぎを散らして出来上がり。