

「くう・ねる・あそぶ」

さくらぎしがししょうがっこう
桜木東小学校
きゅうしょくしつ
給食室

4月 1年間の振り返りをしよう 3月





ひごごとに寒さも和らぎ春に近づく3月は、まとめの月です。給食には毎月食育の目標がありました。この一年間の給食や食生活で、学んだこと、できるようになったことを振り返り新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

あなたは
だいじょうぶ？

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り「はい」か「いいえ」に○をつけましょう。

<p>あさ朝ごはんを毎日食べていますか？</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>しょくじ 食事の前にきれいに手を洗っていますか？</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？</p>  <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか？</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>しょくじ 食事のマナーを守っていますか？</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>ただ正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？</p>  <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは、量と時間を決めて食べていますか？</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなくなんでも食べていますか？</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>まわりのひとと楽しく食べていますか？</p>  <p>はい ・ いいえ</p>

<p>「はい」が7~9こ 新しい学年もその調子！</p> 	<p>「はい」が4~6こ できなかったことを意識して挑戦してみましょう。</p> 	<p>「はい」が1~3こ できることを完ぺきに！新たなことに挑戦しよう！</p> 	<p>「はい」が0こ できることから始めましょう。伸びしろしかない！</p> 
--	--	--	--

6日(木)は

えんそく

べんとう ひ ふれあいお弁当の日



できることを
やってみましょう。

- レベル1 作ってもらったら、「ありがとう」を伝える。
- レベル2 お弁当箱におかずをつめる。
- レベル3 おにぎりを作る。
- レベル4 お弁当を自分で作る。

レベル何だったか教えてね！



~給食をアレンジ~ レンチン♪お手軽副菜

① レンチンにんじんサラダ

【材料】(5号カップ4個分)
にんじん 小1本(150g)
コーン 50g
酢 大さじ 1
しょうゆ(薄口) 小さじ2
油 小さじ 1
砂糖 小さじ 1
塩 コショウ 少々

作り方

- ① にんじんをせん切りにしてレンジで軽く(3~4分)加熱し、冷ます。
- ② ①にコーンと調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
※冷凍コーンの場合は一緒にレンジにかける。



やけどに注意！

② レンチン昆布ピーマン

【材料】(5号カップ4個分)
ピーマン 4個(200g)
塩昆布 10g
みりん 大さじ 1.5
ごま 少々

作り方

- ① 塩昆布にみりんを混ぜておく。
- ② ピーマンは細切りにして①を混ぜレンジで4~5分加熱し、冷ます。
- ③ すりごま又はごまをふる。

③ レンチンもやしのカレーナムル

【材料】(5号カップ4個分)
もやし 1袋(200g)
カレー粉 小さじ 1/2
しょうゆ(薄口) 大さじ 1
酢 大さじ 1
砂糖 小さじ 2
ごま油 小さじ 2

作り方

- ① もやしは洗ってレンジで3~4分加熱し、水分をしっかりきる。
- ② Aをよく混ぜて①を加え、冷ます。



① ② ③

すりごま、削りかつおなどを
カップの底に敷くと汁もれ防止に。