

3月食育たより

令和3年度 3月号
川口市立十二月田小学校

ねん かん 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。引き続き、安心して安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



3月はシェフ給食・世界の料理・ひな祭りの献立など盛りだくさんになっています。
楽しみにしててください。

きゅうしょく じる 給食レシピ♪ けんちん汁

ざいりょう きゅうしょく にんぶん 【材料：給食4人分】

- もめんどうふ
・木綿豆腐……………80g
- ・だいこん……………60g
- ・にんじん……………40g
- ・ごぼう……………20g
- ・ながねぎ……………20g
- しょうがしょう
・しょうが……………少々
- あぶらあ
・油揚げ……………20g(1/2枚)
- いた あぶら てきりょう
・炒め油……………適量
- しょくえん しょうしょう
・食塩……………少々
- ・だしのもと……………4g
- ・こいくちしょうゆ…大さじ2
- みず
・水……………580ml

つく かた 【作り方】

- ① 野菜の下処理をする。だいこん(いちょう)、にんじん(いちょう)、ごぼう(はんげつき)、ながねぎ(こくちぎ)、しょうが(すりおろし)、豆腐(さいの目切り)、油揚げ(ほそぎ細切り)。
- ② 鍋に油をひき、しょうが、にんじん、だいこん、ごぼうを炒める。
- ③ 水を入れ、だしのもとを入れたら豆腐を入れて煮る。
- ④ 調味料を入れて味を調べたら、ながねぎを入れて煮たら完成。

きゅう しょく しょく せい かつ ふ かえ

給食 & 食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に [よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×] を書き入れましょう。

| | | |
|--|--|---|
| <p>きゅう しょく じ かん 給食時間を振り返って</p> | <p>きゅうしょくとうばん し ごと 給食当番の仕事をきちんとできた</p> | <p>まえ む しず 前を向いて静かに食べた</p> |
| <p>じ ぶん ひつ よう りょう 自分に必要な量を 考えて食べることができた</p> | <p>かんしゃ きも 感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる ことができた</p> | <p>じ かんない た お 時間内に食べ終わることができた</p> |
| <p>しょく せい かつ 食生活を振り返って</p> | <p>あさ まいにち 朝ごはんを毎日食べた</p> | <p>おやつは じ かん りょう おやつは時間と量を決めて食べた</p> |
| <p>よくかんで食べる ことができた</p> | <p>し ぼうぶん えんぶん 脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> | <p>ぎょう じ しょく きょう どりょう り 行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p> |

○…10点、△…5点、×…0点
として、採点してみよう！

/ 100点

何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

一年間ありがとうございました。これからも給食をおいしく食べて元気に過ごしてください。