

# 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 ぶ かえ

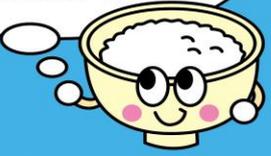
# 給食 & 食生活を振り返ろう



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 <b>給食時間を 振り返って</b></p> 	<p>きゅうしょくとうばん しごと <b>給食当番の仕事を きちんとできた</b></p> 	<p>まえむしず <b>前を向いて静かに 食べた</b></p> 
<p>じぶん ひつよう りょう <b>自分に必要な量を 考えて食べることが できた</b></p>  <p>すく 少なめ      ぶつう      おおも 大盛り</p>	<p>かんしゃ きもち <b>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</b></p>  <p>かんしゃ 感謝</p>	<p>じかんない たお <b>時間内に食べ終わる ことができた</b></p>  <p>ごちそうさまでした</p>
<p>しょくせい かつ <b>食生活を 振り返って</b></p> 	<p>あさ まいにち <b>朝ごはんを毎日 食べた</b></p> 	<p>おやつはじかん りょう <b>おやつは時間と量を 決めて食べた</b></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 <b>脂肪分や塩分の とり過ぎに気がつけた</b></p>  <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>ぎょうじしょく きょうどりょうり <b>行事食や郷土料理 に興味を持つことが できた</b></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。