

3月 給食だより



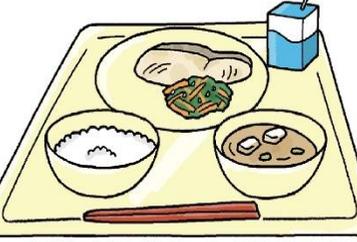
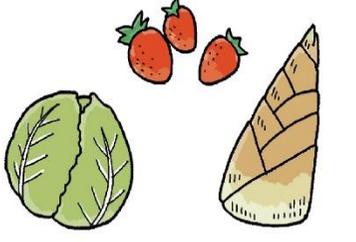
鹿屋市立南部学校給食センター

この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。



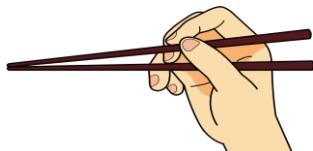
給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

めざせマナー名人!

はしを正しく持って上手に使うことができる



できるだけ残さず食べられる



食器やお盆を大切に使うことができる



正しい姿勢で食べることができる



春休みにチャレンジしてみよう!

家のお手伝いをやってみよう!

例えば買い物や配ぜん、食器の片づけ、食器洗いなど、自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



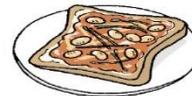
朝食を自分で作ってみよう!

家にある食材で朝食を作ってみましょう。簡単な料理や前日の残りを使い、ひとくふうして作ってみましょう。栄養のバランスにも気をつけるともっとよくなります。



つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたごねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてざっと炒める。

わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。



卒業おめでとう!

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいきましょう。



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを食べないとエネルギー不足になり、集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりします。

朝ごはんを毎日食べる習慣をつけてください。

お昼ご飯について考えてみよう!

お弁当の半分をご飯、残り半分の3分の1を肉や魚、卵のおかずにして、3分の2を「炒め物や和え物、サラダ、煮物など」の野菜料理や果物にすると栄養素をバランスよくとることができます。

コンビニなどで買う場合も「おにぎりとめん類」、「からあげとポテトなどの揚げ物」など、偏った組み合わせにならないように野菜を使ったおかずや牛乳、ヨーグルトなどの乳製品もとるようにしましょう。



お弁当は
主食:3
主菜:1
副菜:2

