

# きゅうしょくだより

令和7年(2025年)3月  
牧野小学校

1年間ありがとうございました!

まだ寒さが残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



## 白身魚のバジル風味

～給食のこんだてより～

### 材料(5人分)

ホキ角切り・・・150 g

塩・・・少々

こしょう・・・少々

人参・・・30 g (いちょう切り)

れんこん・・・50 g (いちょう切り)

じゃがいも・・・80 g (角切り)

<タレ>

にんにく・・・少々(すりおろし)

バジルペースト・・・8 g

塩・・・1 g

うすくち醤油・・・少々

オリーブ油・・・少々

### 作り方

①オーブンをセットする。(ご家庭のオーブんに合わせて、焼き時間は設定してください。)

②人参・れんこん・じゃがいも、たれの調味料を混ぜ合わせる。

③ホキに塩・こしょうで下味をし、②の野菜類と混ぜて、オープンシートを引いた天板に広げて焼く。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

あなたの食生活はどうか?

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個

