



# きゅうしょくだより

れいわ ねん 令和7年(2025年)3月  
しょうだいがっこうきゅうしょくきょうどうちようりじょう  
招提学校給食共同調理場

※おうちの人と一緒に読みましょう。

## 1年間ありがとうございました!

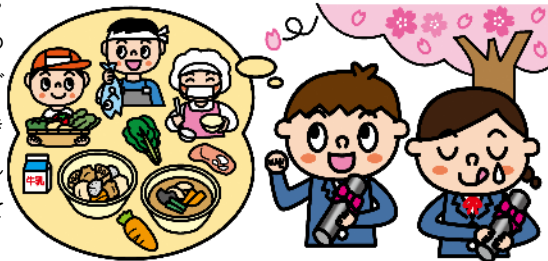
まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 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 (いちよう切り)
- れんこん...50 g (いちよう切り)
- 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・じゃがいもと、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

