



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"/> 食べたらず歯を磨いている	<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

