



きゅうしょくだより

令和5年3月
小倉小学校

日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。この1年間の給食時間をふり返ると、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自でふり返ってみましょう。

1年間の自分の食生活はどうでしたか?できたものに☑をつけてみましょう。

- 毎日朝ごはんを食べることができた
- おやつは時間と量を考えて食べるすることができた
- 苦手な食べものも食べるすることができた
- 『いただきます』『ごちそうさまでした』のあいさつができた
- 味わいながら楽しく食事ができた

☑がついていないところを4月からの目標にしましょう。

一生にわたって健康な生活を送るためには、子どものころからの食生活も大きく影響してきます。給食を通して学んだことをいかして、これからも『食べること』を大切にしてくださいね。

材料(5人分)

- ベーコン(短冊切り) 25g
- たまねぎ(薄切り) 150g
- じゃがいも(角切り) 100g
- だいこん(いちょう切り) 100g
- だいず(水煮) 75g
- 白菜(短冊切り) 75g
- にんじん(いちょう切り) 50g
- 豆乳 200cc
- とりがらスープ 大さじ1
- みそ 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- オリーブ油 適量
- みず 150cc

ふゆやさいとだいのとうにゅうみそスープ

~給食のこんだて(3/1)より~

《作り方》

- ① なべに油を入れて熱し、ベーコンを炒める。
- ② たまねぎをよく炒め、塩こしょうをふる。
- ③ みず、にんじん、いれ。
- ④ 沸騰したらあくを取り、とりがらスープを入れる。
- ⑤ だいこん、じゃがいも、だいずを入れる。
- ⑥ 白菜を入れ、みそを豆乳で溶きながら入れる。
- ⑦ 味を調え、仕上げる。

枚方市学校給食コンテストの入賞献立です。伊加賀小学校の児童が考えてくれました。

こんだてのアピールポイント

- ・その時期の野菜を使ってもおいしいです。(夏野菜を使った献立でしたが、このアピールポイントから、今回は冬野菜を使いました。)
- ・野菜を食べやすいように細かく切りました。

※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。



小倉小 3月の給食目標

「この1年をふりかえろう」



食べもののなかまを分けて進もう! 赤・黄・緑めいる

食べものは、体の働きによって、3つのなかまに分かれます。赤・黄・緑の順番に、食べものに3つの色をぬりながら進みましょう。(ななめに進めません)

赤のなかま
おもに体をつくる
もとになる
食べもの

黄のなかま
おもにエネルギー
もとになる
食べもの

緑のなかま
おもに体の調子を
ととのえるもとに
なる食べもの

スタート

赤 → 黄 → 緑の順番に進もう。

さかな	ごはん	うどん	チーズ	ぶたにく	じゃがいも
バナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん
キャベツ	きゅうり	あめ	ソーセージ	スイカ	ぎゅうにゅう
わかめ	たまねぎ	パン	だいず	ピーマン	ケーキ
だんご	なす	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ
ぎょうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ

こたえ



ゴール



ゴールおめでとう!!
少しむずかしかったかな?
通った食べもの以外も、赤、黄、緑の色にぬってみよう!

新年度の給食は4月12日(水)からです。

春休みも規則正しく生活しましょう。

給食エプロンやぼうしが破れたりゴムがゆるんだりしていませんか?

新年度が始まるまでに準備を整えておきましょう。

