

きゅうしょくだより

令和5年3月

枚方市立船橋小学校

寒い日が続きますが、日に日に春らしい季節になってきます。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終わるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子が見えます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

ねんかん しょくせいかつ かえ

1年間の食生活を振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ことができた
- 苦手な食べ物でも食べることができた
- 『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(いちよう切り) 100g
- だいず(水煮) 75g
- 白菜(短冊切り) 75g
- にんじん(いちよう切り) 50g
- 豆乳 200cc
- とりからスープ 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
- 水 150cc

ふゆやさいとだいずのとうにゅうみそスープ

《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 水、人参を入れる。
- ④ 沸騰したらあくを取り、とりからスープを入れる。
- 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。

※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。

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。

献立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。

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。(ななめには進めません)

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	ソース	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	
	ぎゅうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ	

こたえ

スタート

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。

