

# 給食だより

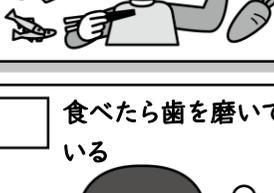
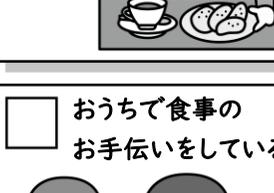
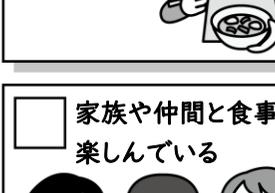
3月号 

沼津市学校施設課学校給食室

 あなたの食生活はどうですか？ 

## 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



## 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。



もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に。

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

## 春の行事と行事食

<b>3月3日</b> ◆ひなまつり◆  はまぐりの潮汁 ひしもち	<b>3月20日ごろ</b> ◆春分の日(春のお彼岸)◆  ぼたもち	<b>桜開花のころ</b> ◆お花見◆  花見団子 行楽弁当
--	---	---

## 給食レシピ



### ちらし寿司

<b>&lt;材料&gt;(4人分)</b>		・れんこん…………… 30g	B
・米…………… 2合	・にんじん…………… 30g	・さとう…………… 大さじ1と1/2	
・水…………… 400ml	・干し椎茸…………… 2g	・しょうゆ…………… 大さじ1	
・酢…………… 大さじ3	・油揚げ…………… 20g	・酒…………… 小さじ1	
・さとう…………… 大さじ2	・白いりごま…………… 4g	・みりん…………… 小さじ1	
・塩…………… 小さじ1/3	・むき枝豆(冷凍)… 20g		

**<作り方>**

- ① 米をどぎ、水切りしておく。炊飯器に米と分量の水を加え炊飯器で炊く。
- ② れんこんは皮をむいてうすいちょう切り、にんじんは短冊切り、干し椎茸は戻して千切りにする。油揚げは油抜きをして千切りにする。むき枝豆は解凍しておく。
- ③ ②にBの調味料を加え、煮汁が少し残るくらいまで煮る。火を止め、そのまま冷ます。
- ④ ①の炊き上がったご飯にAの調味料を回しかけ混ぜる。③と白いりごまを加え混ぜ合わせる。
- ⑤ うつわに盛り付け、②のむき枝豆を彩りよくちらす。

\*錦糸卵やえびを一緒に盛り付けると、より華やかになります。