
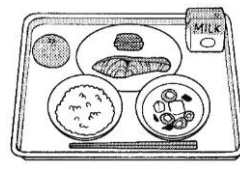
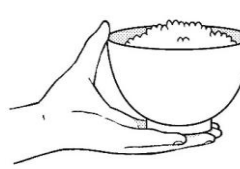









一年間をふり返りましょう

3月19日（水）で今年度の給食が終了します。給食は、お腹を満たす食事というだけではなく、給食を通して食事のマナーを身につけたり、栄養バランスや健康によい食事のとり方を知り、郷土料理や行事食などの文化について学んだりすることができます。みなさんは、毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。3月は1年間のまとめの月です。給食で学んだことを振り返ってみましょう。

★できている項目は□の中にチェックをつけましょう。

<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗っている 	<input type="checkbox"/> 食器を正しく並べられる 	<input type="checkbox"/> 茶わんを手を持って食べる 	<input type="checkbox"/> はしを正しく持つことができる 
<input type="checkbox"/> よくかんで食べている 	<input type="checkbox"/> ひじをつかずによい姿勢で食べている 	<input type="checkbox"/> 食べ残さないように努力をしている 	<input type="checkbox"/> 行事の時に食べる料理を知っている 

★チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。

●6年生が給食の献立を考えました●

家庭科の授業で献立について学んだことを生かして、給食の献立を考えました。子どもたちは、とてもおいしそうに食べていて、残りも少なかったです。給食の時間の献立紹介の放送も担当クラスの給食委員の児童が自分たちでおすすめのポイントや栄養についての説明をしました。6年生のみなさん、素敵な献立を考えてくれて、ありがとうございました！



2組の献立（1/21）

- ・カレーうどん
- ・キャラメルポテト
- ・ゆかり和え
- ・牛乳



1組の献立（1/30）

- ・抹茶あげパン
- ・海藻サラダ
- ・ABCスープ
- ・ミルクココア味
- ・牛乳

給食レシピ紹介

豆乳クラムチャウダー

【材料】

ベーコン	2枚
あさり水煮	100g
じゃがいも	160g
たまねぎ	150g
にんじん	40g
エリンギ	40g
小麦粉	5g（大さじ1/2強）
バター	5g
油	3g（小さじ1強）
豆乳	120cc
コンソメ	6g（小さじ1）
水	200cc
ローリエパウダー	少々
白ワイン	3g（小さじ1）
食塩	少々
こしょう	少々
ドライパセリ	適量

【作り方】※小学生4人分なので、量を調整してください。

- ①あさは、身と汁に分けておきます。
- ②じゃがいも、たまねぎ、にんじん、エリンギは、1cm角に切っておく。ベーコンは、短冊切りにする。
- ③鍋に油を入れて、ベーコンを炒める。
- ④たまねぎを炒めて、しんなりしたら小麦粉を加える。
- ⑤全体に小麦粉がなじんだら、水、あさりの水煮の汁を加える。
- ⑥にんじん、じゃがいもを加えて、火が通ってきたら、エリンギを加える。
- ⑦コンソメ、ローリエパウダー、白ワイン、あさりを加えて煮る。
- ⑧塩、こしょうを入れて、豆乳を加える。
- ⑨バター、ドライパセリを加えて、できあがり。

豆乳は、沸騰しすぎると分離してしまうので、強く煮たてないように気をつけてください。豆乳は、良質なたんぱく質だけでなく、肌をきれいに保つ効果もあります。



|