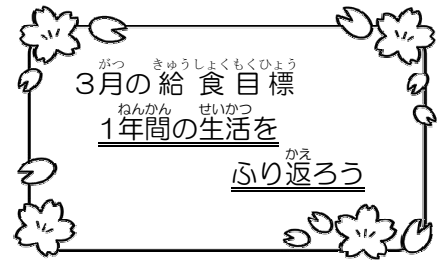


食育だより 3月号

金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

寒さが和らぎ、少しずつ日差しもあたたかくなってきました。
今年度も残すところあとわずかとなりました。学年最後の1カ月を
元気いっぱいにご過ごせるよう、きれいに手を洗い、しっかりと食べて
体調をととのえましょう。



1年間の食生活をふりかえろう

1年間の自分の食生活をふりかえって、できたことにチェックを入れましょう。

<p>朝ごはんを毎日 食べましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>給食の前に、手洗いや 身じたくがきちんと できましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>協力して、給食の準備 ができましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>おわんや皿、はし、牛乳を 正しい位置に置いて食べる ことができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>食事のマナーを守って 食事ができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>「いただきます」「ごちそう さま」のあいさつがきちんと 言えましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>よくかんで食べましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>苦手な食べ物にちょうせん できましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>みんなで仲よく楽しく 食べることができました か？</p> <input type="checkbox"/>

あなたはいくつチェックできましたか？できなかったことは、来年の目標にして取り組んで
みましょう！

きゅうしょくいんかい
給食委員会より

きゅうしょく

給食のキャラクターが決まりました！

さいゆうしゅうしょう
最優秀賞



かいじゅう
「怪獣のパク」

とくちょう
特徴

- 好き嫌いしない。何でも食べてワンパク！
- 首輪の色は「三大栄養素」を表す。
- 伏見台小学校で好きな給食
⇒カレー・ワカメご飯

ゆうしゅうしょう
優秀賞



「ぱんぱかぱん」

にゅうしょう
入賞



「給食のおばちゃん」



「戦隊赤・黄・緑ヒーロー」



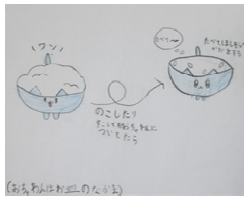
「ミルク」



「スリーカラーラビちゃん」



「グルメ」



「おちゃワン」

かわいい、かっこいいキャラクターをたくさん考えてくれてありがとう！
給食室前に掲示してあるのでぜひ見に来てね！

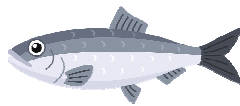


かいじゅう
のパク

作ってみよう！身欠きにしんをつかった献立 にしんとじゃがいもの煮物

さいりょう
材料(4人分)

- | | |
|----------|-------|
| • 身欠きにしん | 2本 |
| • しょうゆ | 大さじ2 |
| • 水あめ | 大さじ2 |
| • 砂糖 | 大さじ2 |
| • 清酒 | 大さじ1 |
| • じゃがいも | 大2個 |
| • こんにやく | 1/2枚 |
| • にんじん | 1/2本 |
| • さつまあげ | 2枚 |
| • しょうゆ | 大さじ4 |
| • 砂糖 | 大さじ1 |
| • 清酒 | 大さじ1 |
| • だし汁 | 300mL |



つく
作り方

- ① 身欠きにしんは前日に水につけてもどし、一口大に切ります。
- ② ①の身欠きにしんを熱湯でさっとゆでて、くさみをとります。
- ③ 小鍋にAの調味料とひたひたの水を入れて、②のにしんを煮含めます。
- ④ じゃがいもを角切りにします。こんにやくは角切りにして下ゆでします。にんじんはいちょう切り、さつまあげは角切りにします。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて、にんじん、こんにやくを入れて煮ます。
- ⑥ 調味料を入れ、じゃがいも、さつまあげ、③のにしんを入れて煮ます。味がしみたら出来上がりです。

えどじだい きたまえぶね ほつかいどう はこ
江戸時代、北前船で北海道から運ばれ、にしんが食べられるようになりました。ちょっと手間がかかりますが、あまから甘辛く煮たにしんがおいしい、郷土の味です。