



# 3月 給食だよ

平成31年3月

青森市単独給食実施校

お家の人といっしょに読みましょう

今年度も残り1ヶ月となりました。3月は1年間をふりかえる月です。食について学んだことなどを生活に生かすことができましたか？お家や学校でよくできたことは、来年度も続けて、できなかったことは次の学年でがんばりましょう。

## 給食で学んだことをふりかえろう

給食の前に、石けんでていねいに手を洗いましたか？

給食の準備を協力することができましたか？

早食いせず、よく噛んで食べることができましたか？

すきらいせずなんでも食べることができましたか？

はしを正しく持って、食事ができましたか？

食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持って食べることができましたか？

食事マナーを守って、ぎょうぎよく食べられましたか？

7つの質問に○×で答えてみましょう。



## お家での食生活チェック

- 朝、昼、夕の食事を規則正しくとっている
- おやつは時間と量を決めている
- 主食、主菜、副菜がそろっている

食生活をふりかえてみて、これから学校やお家でがんばりたいことを書きましょう。

食生活 (例) 野菜料理を1品増やしてもらう など

健康に秘けつは 食習慣

## つくって食べよう！あおもい型！給食レシピ

### 3月19日(火)のこんだて 長いもと豚肉のごまみそ炒め

- 材料 (1人前)
- ・長いも 20g
  - ・豚肉 15g
  - ・たけのこ水煮 10g
  - ・にんじん 10g
  - ★・みそ 4g
  - ★・酒 1g
  - ★・砂糖 1g
  - ★・和風だし(顆粒) 0.5g
  - ・白いりごま 0.5g
  - ・しょうが ひとかけ
  - ・ごま油 少々

### 作り方

- ①下準備をする
  - ・長いも：皮をむき、一口大に切る
  - ・豚肉：食べやすい大きさに切る
  - ・たけのこ水煮：食べやすい長さに切る
  - ・にんじん：拍子切り
  - ・しょうが：すりおろす
  - ・★の調味料を合わせておく

- ②炒める
  - ・フライパンにごま油としょうがを入れ、豚肉を炒める。色が変わったならにんじん、たけのこ、長いもを加えて炒める。
  - ・火が通ったら調味料で味付けをし、手早く炒める。
  - ・最後に白いりごまを加える。



長いもは、火を通すとホクホクとした食感になります。ごまの香ばしさと味噌で、ご飯がすすむ炒め物です。



調味料を焼肉のたれに変えてもおいしく食べられます。

