

少しずつ気温も暖かくなりはじめ、今年度ももうすぐ終わりです。この1年間、食生活を通して学んだいろいろなことを大切にしましょう。

1年間の食生活をふり返ってみよう！

スタート！



① 朝食を毎日食べることができた

② 食事の前に石けんで手洗いができた

③ 食事をよくかんで食べることができた

④ 食品の3つや6つのグループの働きを知ることができた

⑤ 感謝の気持ちを込めて食事のあいさつができた

⑥ 苦手な食べ物を食べることができた

⑦ はしを正しく持つことができた

⑧ 季節や行事の料理を知ることができた

⑨ 間食は時間や量を決めて食べることができた

⑩ マナーを守って食事をすることができた

ゴール！
いくつできるようになったかな？

食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

保護者のみなさまへ

子どもたちは、この1年間、いろいろなことを学び、たくさんの方ができるようになったと思います。ご家庭でふり返りながら話をしてみてください。



給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

おうちで給食！

お弁当にもおすすめ 三色そばろ丼

難易度：★★☆

材料	大人 4 人分	所要時間： 50分
ごはん	… 800g	【炒りたまご】
【肉そばろ】		・ たまご … 2個
・ 豚ひき肉	… 100g	・ 砂糖 … 大さじ1/2
・ 玉ねぎ	… 20g	・ 酒 … 大さじ1
・ しょうが	… 少々	・ 塩 … 一つまみ
・ 干しいたけ	… 1枚	・ 油 … 小さじ1
・ 水	… 大さじ3	【ほうれん草のごまあえ】
・ 油	… 小さじ2	・ ほうれん草 … 1/2束
・ しょうゆ	… 大さじ1+小さじ1	・ ごま … 小さじ2
・ 砂糖	… 大さじ2	・ しょうゆ … 大さじ1/2
・ みりん	… 小さじ1+1/2	・ 砂糖 … 小さじ2

作り方

【肉そばろ】

- 干しいたけは水で戻し、みじん切りにします。玉ねぎ、しょうがもみじん切りにします。
- フライパンに油を引き、玉ねぎ、しょうがを炒め、しんなりしてきたら肉としいたけ、しいたけの戻し汁、調味料を加え、菜箸3～4本で混ぜながら炒めます。肉に火が通り、汁気がほとんどなくなるまで混ぜながら炒めます。

【炒りたまご】

- たまごを割り、白身を切るようにほぐし、調味料を加え混ぜます。
- フライパンに油を引き中火にかけ、たまご液を一度に流し入れ、菜箸3～4本で混ぜながら炒め、細かい炒りたまごを作ります。

【ほうれん草のごまあえ】

- ほうれん草は塩ゆでし、水にとってあくを抜きます。水気をしぼり2cmくらいの長さに切ります。
- ごまをいり、しょうゆ、砂糖と合わせ、ほうれん草をあえます。

ごはんを器によそい、上に肉そばろ、炒りたまご、ほうれん草のごまあえをのせます。ほうれん草の代わりにさやいんげんのごまあえや、塩ゆでのグリーンピースにしても色どりがきれいです。



食クイズに挑戦！

Q1 逆さまにすると痛い魚ってなあに？

Q2 花野菜の一つ「フロッコリー」。名前の由来は次のうちどれでしょう？

- 「芽」を意味する言葉「フロッコ」から
- アメリカに苗を持ってきた「フロッコリーさん」から
- 「フロック」のように房が重なっているから

答え

Q1 逆さまにすると痛い魚は「サケ」です。Q2 「フロッコリー」は「フロッコ」と「リー」の組み合わせで、「フロッコ」は「芽」を意味する言葉、「リー」は「房」を意味する言葉から来ています。正解は②です。

Q1 逆さまにすると痛い魚は「サケ」です。Q2 「フロッコリー」は「フロッコ」と「リー」の組み合わせで、「フロッコ」は「芽」を意味する言葉、「リー」は「房」を意味する言葉から来ています。正解は②です。