



かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2023. 3. 1

3月号 (No. 13)

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた



春休みに

朝食を自分でつくってみよう

早起き・早寝・朝ごはん



Let's cook

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけて献立を決められるとすばらしいですね。



つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

厚揚げみそキャベツ丼^{どん}



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。

そつぎょうせいみな 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

みなさんが巣立っていった先で、活躍されることを期待しています！



そつぎょう
ご卒業
おめでとう
ございます。