





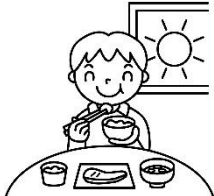

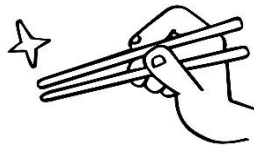




一年間をふいかえって

今年度の給食も残り一か月となりました。6年生は小学校生活最後の1か月です。この一年間の食生活を家庭でふりかえってみましょう。

①手洗いを忘れずにできた  はい・いいえ	②食事のお手伝いができた  はい・いいえ	③好ききらいなく食べた  はい・いいえ
④よい姿勢で食べた  はい・いいえ	⑤家族と楽しく食べた  はい・いいえ	⑥「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた  はい・いいえ
⑦朝ごはんを毎日食べた  はい・いいえ	⑧食器をていねいに扱った  はい・いいえ	⑨はしを正しく使えた  はい・いいえ

「はい」の数が、0～4個：がんばりましょう。5～8個：もう少しがんばりましょう。9個：よくできました。来年度は、ひとつでも「はい」の数が多くなるようにしましょう。



世界の料理

今月の食育の日のテーマは、「世界の料理」です。

給食では、世界のいろいろな国の料理が登場します。世界の料理を食べることにより、異なる文化や習慣を学ぶことを目的としています。

今月の食育の日には、世界の料理の中でも、韓国・朝鮮の料理が登場します。おたのしみに。



今月の食育の日のテーマは、「世界の料理」です。

☆3月 食育の日献立 3月16日(木)☆

ごはん たまごトック プルコギ キムチ炒め 牛乳

【たまごトック】 ～献立紹介～

材料	分量(4人分)	作り方
鶏肉	60g	① 鶏肉：一口大に切る にんじん：せん切り、青ねぎ：小口切り
たまご	2コ	
トック	120g	
にんじん	70g	
もやし	70g	② 分量の水にとりながらスープを入れ鶏肉、にんじんを入れる。
青ねぎ	30g	
白ごま	3g	③ 調味料を加え、もやし、トックを入れて煮る。
しお	小さじ1	
こしょう	少々	④ トックがやわらかくなったらたまごをとき入れ、青ねぎ、白ごま、ごま油を入れ、仕上げる。
うすくちしょうゆ	大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
とりがらスープ	60cc	
水	660cc	

トックは、韓国・朝鮮のおもちのことです。給食で人気のあるメニューの一つです。つくってみてね!

