

パクパク通信 3月号

暖かな日差しに春の訪れを感じます。子ども達の頼もしくなった姿に成長を感じ、とてもうれしく思います。今年度の給食もあと少しで終わりです。最後までしっかり味わって食べて、元気に新年度を迎えてください。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

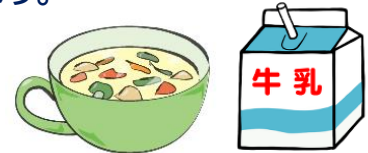


★ひとくち30回を意識し、ひとくちずつ、ゆっくり、よくかんで食べましょう。



ひとくちにたくさん詰め込まないようにしましょう。

★はじめに汁ものや牛乳をひとくち飲んで、のどをうるおしてから食べるようにしましょう。



♪給食レシピ♪おからのマヨネーズサラダ

おから	50g	マヨネーズ	40g
ハム	50g	薄口醤油	小さじ 1/2
にんじん	30g	砂糖	小さじ 1/2
玉ねぎ	40g	塩	ひとつまみ
枝豆むきみ	20g	酢	小さじ 1/3

<作り方>

1. ハム、にんじん、玉ねぎは細切りにする。枝豆むきみと一緒に、さっと茹でて、冷ましておく。
2. 1がよく冷えたら、おから、調味料を加えてよく混ぜる。

おからは、そのまま食べられるサラダ用がおおすすめです。加熱用なら、一度電子レンジで温めて、しっかり冷やしてから使いましょう。



いただきまあ〜す

☆
☆ 6年生の皆さん、卒業おめでとう
☆ ございます。

☆
☆ いつも、食缶の中が空っぽになっ
☆ て返却されるので、とてもうれしか
☆ ったです。

☆
☆ 6年生は中学校で、1~5年生は
☆ 小学校で新年度もたくさん
☆ 食べて元気に過ごしてください。

