

食育 だより

3月

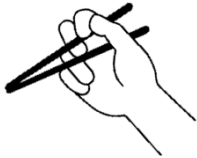


いよいよ3月になりました。卒業や進級に向けて、一年の総まとめをする時期ですね。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクした気持ちで開くことでしょう。新しいスタートのためにも、この3月は元気に、心残りのないよう過ごせると良いですね。



できるようになったかな？

○はしの正しい持ち方○



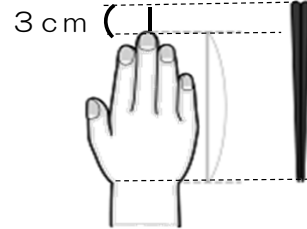
上のはしを、親指、人差し指、中指の3本の指でつまみます。薬指と小指は添えるだけ。



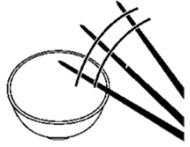
動かすのは上のはしだけ。はしの先が×にならず、カチカチと合わさるのが正しい動かし方です。

自分の手に合ったはしを選ぼう！

はしの長さは、手のひらの長さプラス3cmくらいが目安です。自分の手に合うはしを使っているか、チェックしてみましょう。



こんなことしていないかな？ ×悪いはしの使い方×



たたきばし



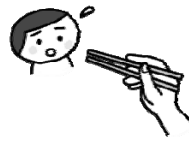
くわえばし



よせばし



刺しばし



指しばし



涙ばし



ねぶりばし

1年間の給食を振り返って・・・

<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心をこめてしっかりできた。</p>	<p>よくかんで、味わって食べることができた。</p>	<p>好き嫌いしないで、残さず食べることができた。</p>	<p>後片付けがしっかりできた。</p>
<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>	<p>○ △ ×</p>

? 今月の食べ物クイズ ?

ひなまつの行事食の一つ。良い相手とめぐりあうようにとの願いを込めてお吸い物に入れる具は何？

- ① しじみ
- ② あさり
- ③ はまぐり



ひなまつり行事食の一つ。良い相手とめぐりあうようにとの願いを込めてお吸い物に入れる具は何？

おすすめレシピ

～豆腐とコーンのスープ～

＜材料（6～8人分）＞

- 豆腐 160g
- 卵 大1個
- ベーコン 40g
- クリームコーン(缶) 160g
- たまねぎ 小1個
- 葉ねぎ 2本
- 中華スープ(顆粒) 小さじ2/3
- コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
- 食塩 少々
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ2

＜作り方＞

- ①豆腐、ベーコン、たまねぎは食べやすく切る。葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水300ccを入れて火にかける。
- ③たまねぎ、ベーコン、豆腐と調味料を入れて煮る。
- ④クリームコーンを加え、ひと煮立ちしたら溶き卵を加える。
- ⑤葉ねぎを加えて出来上がり。