

食育だより 3月

あっという間に1年が過ぎ、今年度もあと1ヶ月となりました。1年間で食べる給食は約190回。給食が楽しみだった日、給食を食べて力がわいてきた日があったら、とてもうれしいです。3月は1年のまとめをする時期です。この1年の食生活について、振り返ってみましょう。

☆1年間の食生活を振り返ろう! ☆

1年を振り返って、できていたこと、できるようになったことはありますか？

<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>苦手な食べ物にもチャレンジできた</p>	<p>よくかんで食べた</p>	<p>よい姿勢で食事ができた</p>
<p>食べる前はしっかり手洗いをした</p>	<p>感謝の気持ちをもって食事ができた</p>	<p>食材や旬について知ることができた</p>	
<p>給食当番の仕事に協力できた</p>	<p>日本や世界の食文化を知ることができた</p>	<p>家でも食事のお手伝いができた</p>	<p>食事のあいさつができた</p>

できなかったことは来年度の目標にしよう!

今月のかがわ印給食ウィーク

- 9日：地鶏のシチュー
- 10日：わけぎのみそ汁
- 11日：きよみ
- 12日：オリーブ豚の豚キムチどんぶり
- 13日：じゃこサラダ

おすすめレシピ

～ひじきのチーズサラダ～

〈材料（4人分）〉

- ひじき（乾） 10g
- にんじん 1/4本
- きゅうり 1本
- ハム 20g
- ベビーチーズ 1～2個

- A
- サラダ油 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - りんご酢 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

〈作り方〉

- ①ひじきは水でもどす。にんじんはせん切り、きゅうりは輪切り、ハムはたんざく切り、チーズは7mm角程度に切る。
- ②にんじんとひじきをゆでて冷ます。
- ③Aの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④③のドレッシングですべての材料を和える。

和風の煮物のイメージが強いひじきをサラダにしました。チーズとの相性バッチリです。りんご酢を使うとまるやかにになりますが、なければ普通の穀物酢でもOKです。



食育クイズ

いちごがおいしい季節です。いちごの表面にあるつぶつぶは何でしょう？

- ①たね ②果実 ③くき



たねのように見えるつぶつぶの正体は果実です。赤い美のような部分は、「花托」といって、花の付け根の萼が肥大化したものです。

こたえ：②果実