









食だより 3月 らんちたいむず

平成30年 3月 8日
福岡市立高宮小学校
栄養教諭

今年度の給食も22日(木)で最後となります。6年生は、15日(木)の「麦ご飯、牛乳、ビーフカレー、フルーツ盛り合わせ(ナタデココ入り)」が小学校最後の給食です。3月は1年を振り返る月です。「食生活」について考えてみましょう。お子さんと一緒にチェックしましょう。

ねんかん しょくせいかつ
1年間の食生活をふりかえってみよう！(お子さんと一緒にしましょう。)

<p>朝ごはんをしっかりと 食べましたか？ </p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>おやつの食べすぎに 気をつけましたか？ </p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>正しい手洗いが できましたか？ </p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>好き嫌いせずに 食べましたか？ </p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>食事のあいさつが できましたか？ </p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>食事の準備や後片づけ ができましたか？ </p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>正しくはしを 持てましたか？ </p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>できた…………… 2点 だいたいできた…… 1点 できなかった………… 0点</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> 合計して みよう </div>
<p>よくかんで 食べましたか？ </p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>合計してみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・12点以上の人…よくできました。この調子で来年度もがんばりましょう。 ・6～11点の人…その調子です。「だいたいできた」ことも「できた」になるようがんばりましょう。 ・5点以下の人…できなかったことは来年度できるようにしましょう。

ふりかえりはできましたか？5点以下の人はできるところから、始めましょうね。少しずつできることを増やしていきましょう。食事はとても大切なコミュニケーションの場です。学校では全職員で確認しながら給食についても指導を行っています。これからもご協力お願いします。

3月の献立紹介

○ 季節の食材として、「鱈（さわら）」、「だいこん」、「はくさい」「ほうれんそう」、「こまつな」、「みずな」、「しゅんぎく」、「ブロッコリー」「デコポン」、「菜の花（ふりかけ）」を入れています。

○ ひなまつり（3月3日）にちなみ、1日（木）に「ひなあられ」がつけました。



○ 新しい献立や新しいものの紹介

1日（木）	かわはぎのすまし汁	2日（月）	一食博多めんたいこ
6日（火）	ももの米粉タルト	8日（木）	さわらの幽庵（ゆうあん）焼き
12日（月）	きびなご米粉フライ	22日（木）	キャベツのドレッシングソテー

○ 卒業・進級のお祝い献立は



8日（木）の 赤飯、ごま塩、牛乳、
さわらの幽庵（ゆうあん）焼き（新献立）、筑前煮、紅白なます です。

今回は新献立の「キャベツのドレッシングソテー」と、家庭でも常備菜になる「おかか菜っ葉」を紹介します。

「キャベツのドレッシングソテー」

（4人分）

（冷）ウインナーソーセージ	30g
（スライス）	
にんじん	25g
キャベツ	200g
たまねぎ	25g
（缶）コーン	50g
サラダ油	少々
塩・こしょう	少々
乳化ドレッシング	35g
	（大きじ3ばい）



（作り方）

- ① サラダ油を入れ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーンを炒める。
 - ② 材料に火が通ったら、塩、こしょう、乳化ドレッシングで味をつける。
- *乳化ドレッシングは、見た目マヨネーズのようですが、たまごは入っていません。

「おかか菜っ葉」

（10人分）

（冷）だいこん葉（カット）	100g
サラダ油	少々
本みりん	17g
	（大きじ1ばい）
しょうゆ	9g
	（大きじ1/2ばい）
かつお節	10g
水	適量

（作り方）

- ① （冷）だいこん葉を解凍し、さっと水洗いして、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② サラダ油を入れ、だいこん葉を炒め、みりん、しょうゆ、水を加えてさらに炒め、かつお節をいれる。



*裏面に「たてわり給食」の紹介をしています。（ホームページには掲載していません。）