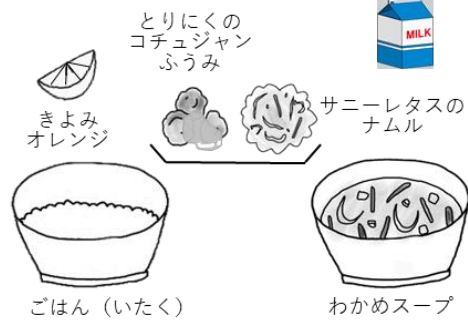


食育だより

令和5年3月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

3/13



ことひらちょうりつそうごうしょうがっこう
琴平町立象郷小学校

テーマは「旬の食べ物で元気いっぱい」です。

中華風の献立ですが、旬の清見オレンジでさっぱりと食べられるようにしました。

苦手な食べ物もあるかもしれませんが、農家さんに感謝して旬の食べ物を味わいましょう。



学校給食レシピ



豚肉とたまねぎの和風炒め

さっと作れる、手軽でおいしい1品です。

材料 (4人分)

- ・豚肉 (こま切れ) 150g
- ・たまねぎ 1/2 個
- ・しめじ 1/3 株
- ・しょうが (おろし) 3g
- ・にんにく (おろし) 3g
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1強
- ・みりん 大さじ1強
- ・かつお節粉 適量
- ・油 小さじ1
- ・葉ねぎ 適量

作り方

- ① 材料を切る。
たまねぎ…スライス 葉ねぎ…小口切り
しめじ…石づきを切ってほぐす
- ② フライパンに油をしき、しょうが、にんにく、豚肉を入れ、酒、塩、こしょうをふって炒める。
- ③ たまねぎ、しめじを加えてさらに炒め、こいくちしょうゆ、みりん、かつお節粉で味をつける。
- ④ 皿に盛りつけ、葉ねぎをちらして完成。



卒園・卒業生のみなさん、ご卒園・ご卒業おめでとうございます。あたたかな春の白差しを浴びて、清々しくも少しさみしい季節ですね。
卒業する人、進級する人、それぞれ新しい学年に向けて大切な時期です。新学期にいいスタートがきれるよう、今年度の生活習慣を見直して何か1つ目標をたてましょう！

<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた。</p>	<p>おやつ時間と量を決めて食べた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>脂質や塩分のとりすぎに気がつけた。</p>	<p>給食当番の仕事きちんとしてきた。</p>

○…20点、△…10点、×…0点として、採点してみよう！

100点

今年度の目標を決めよう！

今年度の振り返りをうけて、来年度の目標をたてましょう！自分で決めた目標に○をつけて意識して生活できるといいですね。

<p>よくかんで味わって食べる。</p>	<p>おかしやあまい飲み物をとりすぎないようにする。</p>	<p>毎日朝ごはんを食べる。</p>
<p>休日に30分以上歩く。</p>	<p>苦手な食べ物は1口チャレンジする。</p>	<p>塩やソースなどをかけすぎないようにする。</p>