

～3月 食育だより～

早宮小学校

いちねんかん 一年間をふりかえろう！！

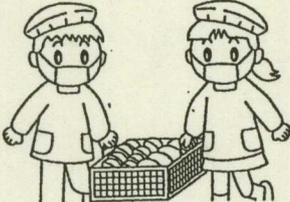
こんねんど のこ あと きゅうしょく す きら まも
 今年度も残すところ、後わずかとなりました。給食では、好き・嫌いなくマナーを守って
 た しょうがくせい ちゅうがくせい じき からだ たいせつ
 食べることができたでしょうか。小学生から中学生の時期は体をつくる大切なときです。
 まいにち けんこう ただ しょくじゅうかん み つ
 毎日を健康にすごすためにも、正しい食習慣を身に付けましょう。

きゅうしょく いちねん
給食について 一年をふりかえってみましょう！

① てあら わす
手洗いを忘れずにできた



② きゅうしょく じゅんび きょうりょく
給食の準備を協力してできた



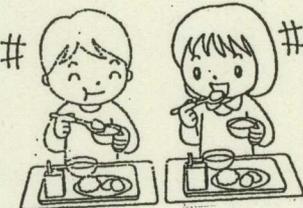
③ す きら た
好き・嫌いなく食べた



④ よい しせい た
姿勢で食べた



⑤ とも たの かいしょく
友だちと楽しく会食できた



⑥ あいさつ わす
あいさつを忘れずにした



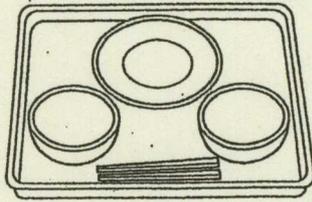
⑦ あとかた
後片づけがちゃんとできた



⑧ ただ つか
はしを正しく使えた



⑨ しょっき あつか
食器をていねいに扱った



(家庭数配布)

給食より レシピ紹介

(家庭用にしました。)

ウインナー入りキッシュ

材料(4人分)

ベーコン 1~2枚

玉ねぎ 1/2個

サラダ油 少々

(炒め油)

具

ウインナー 100g

卵液

卵 3個

牛乳 50cc

塩 少々

こしょう 少々

ピザ用チーズ 30g~40g

作り方

◎準備

1、グラタン皿の内側に、サラダ油薄く塗っておく。

2、ベーコンは短冊切り。

玉ねぎは、薄切り。

具 ウインナーは、輪切り。

3、卵液を作る。

ボールに、卵を割りほぐし牛乳を入れ、ザルで漉す。

塩・こしょうを入れる。

◎作る

1、フライパンに、炒め油を入れベーコンと玉ねぎを炒める。

グラタン皿に入れる。

具のウインナーも入れる。

2、卵液を流し入れ、ピザ用チーズを入れる。

3、オープン 180℃ 20分位

(又は、オーブントースター 15~30分位)

中心を竹串などでさしてみて何もついてこなければ
火は通っている。

キッシュは、具を変えたり、組み合わせで色々楽しめます。

具の例

◎シーチキン缶

◎シーフードミックス・ほたて貝・サーモン(茹でる又はソテー)

◎ハム

◎ジャガイモ・南瓜(茹でる又はソテー)

◎野菜 ほうれん草(茹でて1~2cmに切ったもの)

ミックスベジタブルなど