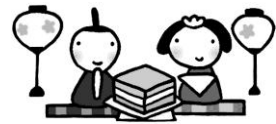


給食だより



平成27年
3月号

練馬区立南町小学校

日がのびて、夕方になってもだいぶ明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられ、心がうきうきしてきます。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と温かい日を交互にくり返し、春は確実に近づいてきています。3月は1年の学びの締めくくりです。体調管理に気をつけ、しっかり学校生活を過ごしましょう。

1年間をふり返ってみましょう

1年間をふり返って、よくできたものに○をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはしっかりできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をきちんとできましたか？
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか？ 	<input type="checkbox"/> はしを正しくもって使うことができましたか？
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか？
<input type="checkbox"/> 給食のきまりを守って協力し合い楽しい給食時間にできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、好き嫌いなく食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて食べることができましたか？

いくつ○がつかえましたか？

- が9個以上 すばらしい。新しい学年もこの調子で！
- が6～8個 あともう1歩。できなかったことは次の学年でがんばってみよう！
- が0～5個 できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやそう！

春休みもしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」！

朝ごはんの役割

1日3食、しっかり食事をすることは健康づくりの基本です。中でも朝ごはんは1日のリズムをつくり、体と脳が活動するための大切なエネルギー源となります。春休み中も朝は時間にきちんと起きて、しっかり朝ごはんを食べてよい生活リズムで過ごしましょう。新しい学校や学年で、よいスタートが切れるようにがんばりましょう。

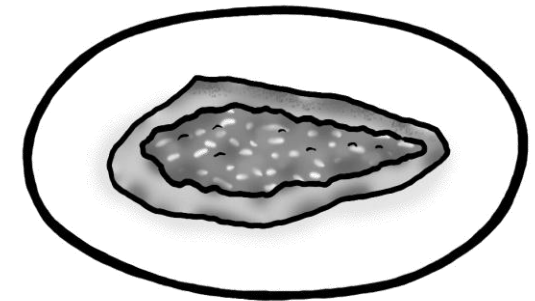


作ってみませんか

さわらの梅ねぎ焼き

材料 1人分

- さわらの切り身 1切れ(40g)
- 酒 少々
- 長ねぎ 5g
- 梅干し 2.5g
- みりん 0.5g
- しょうゆ 0.5g
- 白ごま 0.3g



さわらは漢字で魚へんに春と書きます。分類上はカツオやマグロなどと同じサバ科ですが、白身魚といってよいほど味の上品な魚です。和食にもよく用いられ、冷めても身が硬くならないので、お弁当に大変重宝する魚です。季節の梅の花にちなみ、梅肉、白ごま、ねぎを使って桃、白、緑の春らしい彩りの一品にしました。ひなまつりや卒業式、入学式のお祝い料理にもぴったりです。

作り方

- ① さわらに酒をふっておく。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、梅干しは種を取って包丁でたたいておく。
- ③ ②とみりん、しょうゆを混ぜる。
- ④ ①のさわらに③をのせ、白ごまをふる。
- ⑤ ④を色よく焼く。