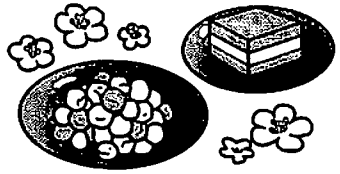
平成２８年２月２９日

給食だより

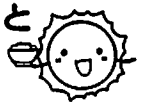
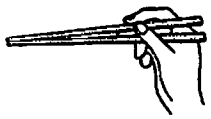
港区立青山小学校
校長　廣瀬雄隊
栄養士　松原正枝

今年度も残りわずかとなりました。３月は１年の締めくくりの月です。この１年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきましたが、「食」について興味や関心が高まりましたか？　１年間をふり返ってみましょう。

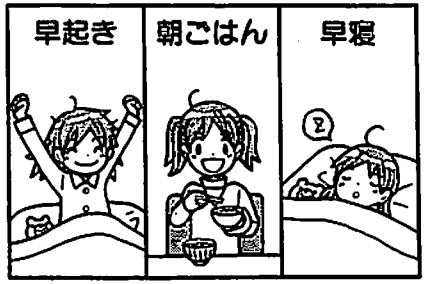


今月の給食目標は

「１年間の反省をしよう。」です

朝ごはんをしっかりと食べましたか？  □できた □だいたいできた □できなかった	おやつの食べすぎに気をつけましたか？ □できた □だいたいできた □できなかった
正しい手洗いができましたか？ □できた □だいたいできた □できなかった	好ききらいせずに食べましたか？ □できた □だいたいできた □できなかった
食事のあいさつができましたか？ □できた □だいたいできた □できなかった	食事の準備や後片づけができましたか？ □できた □だいたいできた □できなかった
正しくはしを持てましたか？  □できた □だいたいできた □できなかった	できた…… 2点 だいたいできた…… 1点 できなかった…… 0点 合計してみよう
よくかんで食べましたか？ □できた □だいたいできた □できなかった	合計してみよう ・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。

春休みのすごし方



春休みを楽しくすごすために、早起き、早寝を心がけ、朝はしっかりと朝ごはんを食べるようにして１日を元気にスタートさせましょう。自分や家族のために朝ごはんをつくってみるのもよいかもしれません。そのほか、食の自立に向けて、新しい学年や進学先で挑戦したいことなどの目標を立てるなどして計画的にすごしましょう。

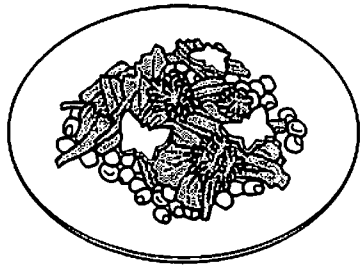
つぼみのうちが食べ頃

なばな

なばなは、なのはなとも呼ばれていて、春になるとたくさん出回ります。花が開いたものは味が落ちるといわれているので、つぼみのもので切り口が新鮮なものを選びましょう。また、カリウムやカルシウム、カロテン、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれていて栄養豊富です。おひたしにしたり、炒め物にしたりして春の味を楽しみましょう。

お弁当レシピ　ひらひらチョウが舞う

なのはな畑炒め　副菜



材料（２人分）

- なのはな……50g
- かまぼこ……少々
- とうもろこし（缶詰）…… 大さじ2
- 油…… 小さじ1/2
- 塩・こしょう……少々

つくり方

①なのはなは、洗って4cmくらいの長さに切る。

②かまぼこは、薄く切ってチョウの型ぬきでぬく。

③フライパンを熱して油を敷き、中火でなのはなを炒め、塩・こしょうをふる。これに大さじ2の水（分量外）を加えて、ふたをする。

④③がしんなりして水気がなくなったら、とうもろこしを加えて炒め、火を止める。

⑤④を盛りつけて、チョウを散らす。