



おうちの人と一緒によみましょう

春一番が吹き、これからは日ごとにだんだん春らしくなっていきます。木の芽や花のつぼみがふくらみ始めていますね。3月は学年のまとめ、そして旅立ちのための準備の月です。



給食でも1年間のしめくりの月として、さらに力を注ぎたいと思います。給食で学んだことをふり返り、自分の食生活をとのえ、元気に3学期をのりきりましょう。

# 卒業おめでとう!

牛島小学校の給食を参考にして、これからも豊かな食生活を送ってください。さらなる飛躍をお祈りしています。

牛島小学校の職員室前の夏みかんが今年も大きな実をたくさんつけています。夏みかんはもともとすっぱい果物です。収穫してから酸味が抜けるまで置いておく(追熟)と、まろやかになるそうです。

2月中旬に職員がたくさん収穫しました。それを追熟させたものを、3月7日のみずなサラダのドレッシングに使います。(事前に放射性物質検査を行い安全面にも配慮しています)調理員さんが1つずつ果汁を絞ってドレッシングを作ります。

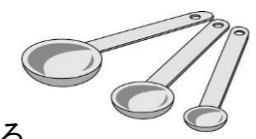
太陽の恵みをたくさん受けた夏みかんの味をよく味わい、残さずいただきます。

御家庭でもいろいろなサラダに使えますので、作ってみてはいかがでしょうか。

## 水菜サラダのレシピ(1人分)

【材料】	
キャベツ	35g
きゅうり	15g
水菜	18g
夏みかん果汁	4g
みりん	4g
しょうゆ	1.2g

- 【作り方】
- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
  - ②夏みかんは果汁を絞る。
  - ③果汁と調味料を煮立たせてアルコールを飛ばし、ドレッシングを作る。
  - ④野菜を器に盛り、③をかける。



## 春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体をめざませ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

## 春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で準備してみよう。簡単な料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養バランスにも気をつけるとういすね。



## 1年間の食生活をふり返ってみよう!

**スタート!**

はいかいいえで答えよう

①朝食を毎日食べることができた

②食事の前に石けんで手洗いができた

③食事をよくかんで食べることができた

④食品の3つや6つのグループの働きを知ることができた

⑤感謝の気持ちを込めて食事のあいさつができた

⑥苦手な食べ物を食べることができた

⑦はしを正しく持つことができた

⑧季節や行事の料理を知ることができた

⑨間食は時間や量を決めて食べることができた

⑩まわりの人と楽しく食事をすることができた

**ゴール!**

いくつできるようになったかな?

食生活をふり返ってみてどうでしたか? できることを増やしていきましょう。