



3月給食たより



令和3年度
砺波市学校給食センター

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に [よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×] を書き入れましょう。



<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事きちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> <p>すく 少なめ ふつつ おおも 大盛り</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

給食メニューの簡単レシピ

おおかど 大門そうめん汁 (3月11日のとなみたっぷり献立に登場します。)

作り方

- ① 大門そうめんは茹でておく。
- ② 鍋に水、煮干し粉、人参、玉ねぎ、干しいたけ、油揚げを入れて煮る。
- ③ ②に①の茹でた大門そうめん、しょうゆ、みりん、塩を入れる。
- ④ 仕上げにねぎを入れる。

材料 (4人分)

人参 40g 玉ねぎ 120g 干しいたけ 4g 油揚げ 30g
 大門そうめん 40g ねぎ 25g 水 800ml 煮干し粉 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1 塩 少々