

3月給食たより

平成 29 年度
砺波市学校給食センター

1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、
下の【 】を参考に□の中に入力しましょう。

【よくできた…◎ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×】

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。 	丁寧に盛り付けをすることができた。 	協力して準備と後片付けをすることができた。 
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。 	好き嫌いせずに食べることができた。苦質な食べ物にも挑戦することができた。 	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。 
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。 	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。 	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。 
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。 	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。 	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。 

給食メニューの簡単レシピ しば漬けあえ (12日に登場します。)

材料 (4人分)

人参 20g、キャベツ 120g、きゅうり 40g、しば漬け 20g、うす口醤油 小さじ 1/3 (しば漬けの味により加減します)

作り方

食べやすい大きさに切った野菜をさっと茹でて水を切り、汁を切った、しば漬けと醤油で和える。

しば漬けの紫色がアクセントになり見た目もきれいです