



◇食生活を振り返ってみましょう◇

この1年間、食事のマナーや栄養や健康について考えることができましたか。
次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

給食センターから みなさんへ

★ できている項目は□内に○を書いてみましょう ★

<input type="checkbox"/> 食事の前に 石けんで手を きれいに洗う	<input type="checkbox"/> 配ぜんが きちんとでき ている	<input type="checkbox"/> 食事の あいさつをきちん としている	<input type="checkbox"/> はしを 正しく持つこと ができる
<input type="checkbox"/> よくかんで 食べている	<input type="checkbox"/> 周りの 人と楽しく食事を している	<input type="checkbox"/> 食べ残さ ないように努力 している	<input type="checkbox"/> 行事の時に 食べる料理を 知っている

※チェックがつかなかった項目は、できるように意識していきましょう。

©少年写真新聞社2020

この1年間、楽しみながら、給食を食べることができましたか？

給食は、みなさんの成長を考えて栄養バランスの整った献立になっています。また、旬の食材や地域の食材を取り入れています。給食で学んだことを思い出して、新しい環境でも頑張ってください。応援しています！！

旬の食材

さわら・わかさぎ・れんこん・
キャベツ・ふき・ごぼう・わかめ
でこぼん など

行事食等

3日 ひなまつり献立
5日 特支卒業お祝い
6日 中学卒業お祝い
11日 食育の日(岐阜県)
23日 幼稚園卒園お祝い献立
24日 小学校卒業お祝い献立

献立紹介 『鶏肉の塩こうじ揚げ』(5日)

《材料 4人分》

鶏もも肉	160g
おろしにんにく	小さじ1/4
おろししょうが	小さじ1/2
日本酒	小さじ2
塩こうじ	大さじ1
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量

《作り方》

- ① 鶏肉を食べやすいサイズに切る。
- ② ポリ袋の中におろしにんにく、おろししょうが、日本酒、塩こうじを入れる。
- ③ ②の袋の中に鶏肉をいれてよく揉む。30分以上冷蔵庫で漬け込む。
- ④ 冷蔵庫からとりだし、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 揚げ油を180度に熱し、揚げる。

鶏むね肉でも、
柔らかく仕上がります。
冷めてもしっとりしているので、
お弁当のおかずにもピッタリです。