

1年間の食生活をふりかえってみましょう

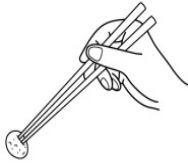

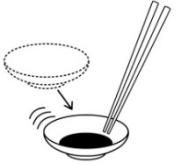


今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。学校や家庭でどのような食生活を送ってきたか、振り返ってみましょう。

<p>食事の前には、石けんで手洗いをしましたか？</p> <p>衛生の基本です。食事の前にはしっかり手を洗いましょう。</p> 	<p>朝食をきちんととりましたか？</p> <p>朝食は一日の活動源です。毎日食べましょう。</p> 
<p>食事のあいさつができましたか？</p> <p>感謝の気持ちを込めて、あいさつしましょう。</p> 	<p>よくかんで食べましたか？</p> <p>よくかむと消化がよくなり満腹感が得られます。</p> 
<p>はしを正しく使えましたか？</p> <p>正しいはし使いは、見た目もよく機能的です。</p> 	<p>家族や友達と楽しく食事ができましたか？</p> <p>楽しい話題で食べましょう。</p> 
<p>栄養のバランスを考えて食べましたか？</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を心がけましょう。</p> 	

健康な体は、毎日の食事の積み重ねによって作られます。できていないところは、これからも意識して取り組むようにしましょう。

こんなはし使いをしていませんか？

はしを使う際に、行儀が悪いとされるはし使いのことを「^い忌み箸」「^{きら}嫌い箸」といいます。まわりの人や自分が気持ちよく食事をするために、覚えておきましょう。

<p>さしはし</p> <p>はしで食べ物をつきさすこと</p> 	<p>まよいはし</p> <p>どれを食べようか、迷ってはしを動かすこと</p> 	<p>寄せはし</p> <p>はしで皿を引き寄せること</p> 
<p>ねぶいはし</p> <p>はしの先をなめること</p> 	<p>なみだはし</p> <p>汁をたらしながら、はしを使うこと</p> 	<p>さぐりはし</p> <p>食べたいものを、皿の中からさがすこと</p> 

給食のレシピを紹介します。「高野豆腐のピリ辛炒め」

高野豆腐は「畑の肉」といわれる大豆から作られ栄養豊富な食品です。片栗粉をまぶして揚げると、煮物とは違った「肉」のような食感になり、子どもも食べやすくなります。

材料 (4人分)	
高野豆腐	2枚
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜
しめじ	1/3袋
赤ピーマン	1個
にら	1/3把
しょうゆ	大さじ1と1/3
酢	大さじ2
さとう	小さじ2
みりん	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
オイスターソース	少々
水	大さじ3

作り方

- ① 高野豆腐は戻して角切りにする。さとう・しょうゆ・少量の水で下煮し、水分を軽く絞ってから片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② しめじはほぐし、赤ピーマンは角切り、にらは1cmに切る。
- ③ ②を炒めて調味料で味付けし、①を加える。

学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定について

こちらをクリック⇒



元気になるね！大和の学校給食