



日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

## 1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ④ おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？



- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友達と楽しく食べられましたか？



## 保護者の方へ



給食も残りわずかとなりました。毎日、子供たちからの「おいしかった！」や「もっと食べたい！」など、リクエストが多くあり、嬉しく思います。ご家庭では、給食について、お子様はどのように話しているでしょうか？ぜひ、家族の団らんの内容として話してみてください。

さて、年度末ということで、お子様が給食当番を担当している保護者様にお願いがございます。3月17日に今年度の給食が終了しますが、給食着・配膳台カバーを期日までに持ってきていただくと大変助かります。新年度に向けて、準備いたしますので、何卒宜しくお願いいたします。

期日：3月20日

## 2月のレシピ紹介

### ポテトのミートソースかけ

#### <材料(4人分)>

・じゃがいも	… 5個	・炒め油	… 小さじ 1/2
・揚げ油	… 適量	・塩	… 1.2g
・豚肉(もも・ひき)	… 80g	・こしょう	… 少々
・たまねぎ(千切り)	… 中 1/2個	・コンソメ	… 1個(5g)
・にんじん(いちょう切り)	… 1/2株	・ケチャップ	… 大さじ 1
・マッシュルーム	… 40g	・トマトピューレ	… 大さじ 1
・しょうが(みじん切り)	… 1/2個	・ソース	… 小さじ 2
・にんにく(みじん切り)	… 1/2片	・水	… 50g

#### <作り方>

- ① じゃがいもを油で素揚げする。
- ② フライパンに油をひき、しょうが・にんにく・豚肉・たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- ③ 火が通ったら、水を加え沸騰させる。塩・こしょう・コンソメを加えて煮る。
- ④ 煮立ったら、ケチャップ・ピューレ・ソースを加え、酸味が取れるまで煮る。
- ⑤ 最後に、揚げたじゃがいもにかけてできあがり。

#### <コメント>

給食では、人気のメニューです。ピューレはなくても、ケチャップだけで大丈夫です。量を調節しながら加えてください。ケチャップは煮込むほど甘みでできます。少し込んだ料理を作ってみてはいかがでしょうか。