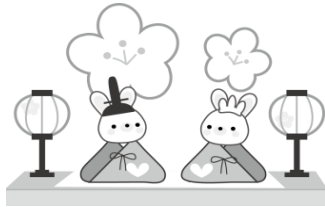


# 3月給食だより

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。この一年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきましたが、「食」について興味や関心が高まりましたか？一年間を振り返ってみましょう。



平成30年3月

高岡市立牧野小学校



## 1年間の食生活をふり返ろう！

生涯にわたって健康な生活を送るためには、子供のときから正しい食習慣を身に付ける必要があります。

お子さんと一緒に、今年度の食生活を振り返り、チェックしてみてください。

### 給食をとおしてみなさんに伝えたいこと

給食から、食に関するさまざまなことが学べます。食事マナーを身に付けたり、栄養バランスや健康によい食事の摂り方がわかったりします。また、安全、衛生に気を付けて食事の準備や片付けができたり、郷土食や行事食、地域でとれる食材について知ることができたりします。

みなさんは、いま、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付ける大切な時期です。給食を食べられることに感謝しながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。

お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ（19日の献立より）

#### 「元気チキンカツ丼」

毎月19日前後に「食19丼」といって、高岡でとれた食材を使った丼の献立をだしています！！

#### 【材料（4人分）】

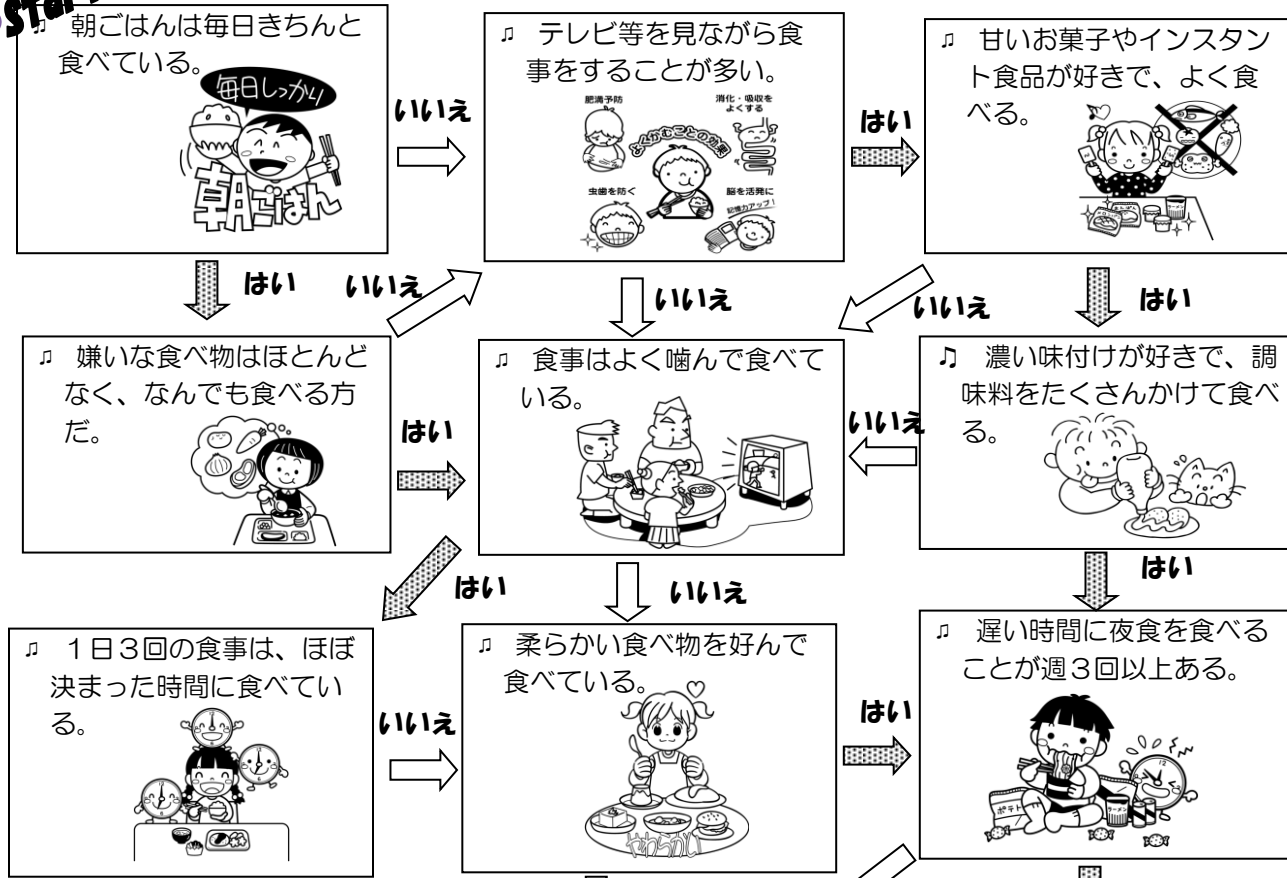
- ささみ50g×4枚、塩・胡椒少々・小麦粉25g、卵1個、パン粉30g
- ★ソース小さじ4 ★赤みそ小さじ2 ★砂糖大さじ1
- ★ケチャップ小さじ1.5 ★水適量
- きゃべつ60g、もやし60g、生椎茸30g、黒きくらげ20g
- サラダ油小さじ1/2、塩・胡椒少々

#### 【作り方】

- ① ささみに塩・胡椒で下味をつけ、小麦粉、卵、パン粉をつけ油で揚げる。
- ② ★の調味料を火にかけチキンカツのソースを作る。
- ③ 野菜を炒め塩・胡椒で味を調える。
- ④ ご飯の上に炒めた野菜、チキンカツ、ソースをのせて丼にする。



start



#### ◎ この調子！

健康的な食習慣が身に付いているようです。1日3回の食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

#### ○ おいしい！

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れをまねいているようです。どこに問題点があるか考えて、できることから改善しましょう。

#### △ もう少し！

食事時間が不規則だったり、栄養の偏りがあつたりすると、肥満や生活習慣病をまねくことにもなります。まずは規則正しい食事リズムをつくることを目標にしましょう。