



給食だより

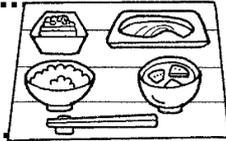


小学校

寒さもゆるみはじめ、暖かい日ざしの中に、ふきのとうや小さい野の花を見つけられる季節になりました。3月は、一年間の締めくくりの月です。自分の食生活をふり返り、新年度には、さらにより食生活が送れるようにしましょう。

一年間を振り返りましょう！

朝ごはんを毎日
食べましたか？



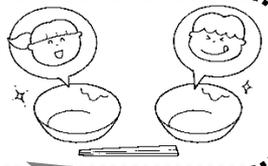
朝ごはんは1日の元気の源です！しっかり食べることで学力・体力の向上にもつながります。

野菜を
食べましたか？



1日の目安は、生野菜なら両手に3杯分です。

給食を残さず
食べましたか？



食材は動植物の命。いただいた命は無駄にしないようにしましょう。

よくかんで
食べましたか？



よくかんで食べると食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりすることができます。

おやつや夜食を
考えて食べましたか？



砂糖・油・塩の多いおやつや夜食の食べすぎは病気の原因になります。食べるなら、内容や時間、量を決めましょう。

家の人と楽しく
食事をしましたか？



楽しく食べると心の安定につながり、食事もおいしく感じられます。

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「マカロニのミートソース煮」です。

【材料(4人分)】

マカロニ 120g
豚挽肉 140g
たまねぎ 240g
にんじん 70g
おろし生姜 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
油 小さじ1
ドミグラスソース 30g
ケチャップ 100g
ウスターソース 小さじ2
水 100ml

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② マカロニは茹でておく。
- ③ なべに油を熱し、生姜、にんにく、豚挽肉をよく炒める。
- ④ ③に①を入れてよく炒めたら、水を入れて煮込む。
- ⑤ 材料が柔らかくなったらドミグラスソース、ケチャップ、ウスターソースを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ ②のマカロニを入れて15分ほど煮込んで出来上がり。



※ スパゲティミートソースと違い、マカロニが柔らかくなるまでよく煮込むことがポイントです！