



3月給食だより



あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7~9個



4~6個



1~3個



0個



ピビンバ丼 (4人分)

3月の献立から



材料	分量
豚ひき肉	180g
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
○しょうゆ	小さじ1と1/2
○砂糖	小さじ1
○オイスターソース	小さじ1と1/2
○コチュジャン	小さじ1/3
○油	少々
人参 千切り	60g
もやし	1袋
小松菜 3cmザク切り	80g
●しょうゆ	大さじ1
●砂糖	大さじ1
●酢	小さじ2
●オイスターソース	小さじ1と1/2
●油	少々
●白いりごま	小さじ1
●ごま油	小さじ1

～作り方～

味見をして調味料の調整をしてください。

1.豚ひき肉

フライパンに○の油を入れ、しょうがとにんにくを入れてから弱火で炒める。香りが出てきたら、豚ひき肉をよく炒める。火が通ったら○の調味料を入れて味をしっかりつける。

2.野菜

別のフライパンか鍋に●の油を入れ、人参をさっと炒めたらもやしを入れよく炒める。(水分が出てきたらさっと切る)

白いりごま、ごま油以外の●の調味料を入れ、味見をしてよければ小松菜を入れる。最後に白いりごまとごま油を入れる。

3.盛りつけ

ごはんに1、2の味付け豚ひき肉と野菜をのせて食べます。

(炒めた野菜の中に、1の味付けした豚ひき肉と一緒に炒めてもいいです)

※チーズや半熟たまごをのせてもおいしいですよ。

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。