



早いもので、今年度も残りわずかです。卒業や進級など節目を迎える時期となりました。この1年間の家庭での食生活や給食時間を振り返ってみましょう。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

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"/> 食べたら歯をみがいている 	<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



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

## 3月給食 献立メモ



3/3 (月)  
牛乳・ごはん・豆腐入り肉団子のすまし汁  
あじフィレフライ・筑前煮・ひなあられ



3/14 (金) 小鹿野小学校リクエストメニュー  
牛乳・中華めん しょうゆラーメン汁・チーズはんぺんフライ・ナムル・ソーダフロート風ゼリー  
(中学校は卒業式のため給食がありません。)



3/13 (木)  
牛乳・鮭わかめご飯・お祝いスープ・チキンチンごぼう・春雨サラダ・\*中学校 お祝いいちごゼリー  
(小学校は給食終了日にお祝いいちごゼリーを出します。)

3/5 (水) コッペパン・カスタードクリーム  
・給食センターの「手作りカスタードクリーム」です。

3/12 (水) ナン・キーマ風カレー  
・食べやすい大きさにちぎった「ナン」をカレーにつけて食べましょう。ウィナーと一緒に食べてもおいしいですよ。

## 給食レシピ コーンポテト

材料と分量 (4人分位)  
じゃが芋 150g  
ホールコーン 40g  
パセリ 少々  
(生や乾燥)  
マーガリン 小さじ1  
(またはバター)と1/2  
油 小さじ1  
塩 小さじ1/3  
こしょう 少々

作り方  
①じゃが芋は皮をむき、1.5cm位の角切りにし、水にさらす。  
②じゃが芋を加熱する。(ゆでる、蒸す電子レンジ等)  
③フライパン等にマーガリンと油を入れコーンを炒める。塩こしょうとパセリを入れて炒める。(火を止めます。)  
④③に加熱したじゃが芋を加え、混ぜてできあがりです。  
\*枝豆やハムを入れたり、カレー味にしたりして出しています。

## 1年間ありがとうございました!

今年度も給食へのご理解とご協力をありがとうございました。児童生徒のみなさん「感謝の手紙」をありがとうございました。

引き続き安心・安全で楽しい給食を提供できるよう、センター職員全員で努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。



QRコードでもアクセスできます

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。  
<http://oganokyushoku-center.blogspot.jp>



お知らせ