

給食だより 3月

R5. 2. 28発行

札幌市立ノホロの丘小学校

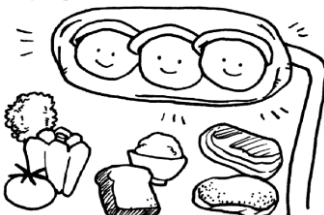
札幌市立もみじの丘小学校

早いもので、今年度も残すところあと1か月となりました。何かと慌ただしい時期ですが、そういう時こそしっかりとした食事をして、進学、進級に向けて体調を整えておきたいですね。

食生活をふり返ってみましょう！

普段の食生活をふり返ってみましょう！下の内容は、どのくらいできているでしょうか？

できているものが増えるように、食生活に気を付けていきましょう。

朝ごはんを毎日食べましたか？ 	食事の置き方やおはしの持ち方、食事のマナーに気を付けましたか？ 	食事の準備や後片付けができましたか？ 	おやつを食べ過ぎないように気を付けましたか？ 
よくかんで、ゆっくり食べましたか？ 	主食・主菜・副菜のそろった食事をしましたか？ 	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか？ 	感謝の気持ちをもって食事をすることができましたか？ 



給食の人気レシピを紹介します

北海道ではおなじみのサラダですね。給食では野菜をたっぷり入れて、さっぱりとしたドレッシングで仕上げます。

材料(4人分)

中華めん(生) 70g(約1/2玉)
ハム 20g(1枚)
きゅうり 60g(1/2本)
もやし 60g(1/3袋)
ホールコーン 20g(大さじ1)
にんじん 20g(1/6本)
白いりごま 少々

【調味料A】

醤油 大さじ1
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
ごま油 少々
洋からし 少々

ラーメンサラダ

作り方

- ① 中華めんは食べやすい長さに切り、ほどよい固さにゆでて冷やす。
- ② もやしと、せん切りにしたにんじんをゆでて冷やす。
- ③ ハム・きゅうりはせん切りにする。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 上記の材料とホールコーンを白いりごまとドレッシングでよく混ぜる。

☆めんがのびやすいので、食べる時間を見計らって、①や④の手順をおこないましょう。

☆給食では衛生面を考慮して、ミニトマト以外の野菜や、ハムなどもゆでています。