

3月給食だよ！

魚津市役所こども課

出来ていることを確認してみましょう！

柔らかな陽ざしとともに、だんだんあたたかくなってきました。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきていることと思います。今月は今の学年で過ごす最後の月です。この1年間を振り返ってみて、毎日の食事の仕方などはどうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認してみましょう。

1年間の食生活を振り返ろう！

□にチェックを入れてみましょう。

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをく何でも 食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事を することができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つ ことができた。 
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付け に協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって 食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を つくってくれた人に感謝の 気持ちを持つことができた。 
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べると きは、栄養のバランスを 考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時 間と量を決めて食べるこ とができた。(食べ過ぎ なかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も 欠かさず食べた。 

食べ物クイズ

Q. 食べられるのに捨てられてしまう食品のことを何という？

食品〇〇



【ヒント】
これをへらすために、「まるごと旬野菜使い切りレシピ」や「食べ物もったいないぜ」や「おいしい食べきり運動」などいろいろな取り組みが行われているよ！

☆できなかったところは、来年度にいかせるようにしましょう。

ベトナム風お好み焼き

(卵1個分)

- もやし 1/2 袋
- 豆苗 1/8 袋
- 油 小さじ 1
- 塩こしょう (卵液)
- 卵 1 個
- 小麦粉 大さじ 1
- 片栗粉 大さじ 1
- 水 50cc
- ごま油 少々

- (作り方)
- ①ウインナーは小口切り、もやしはざく切り、豆苗は1cmの長さに切る。
 - ②卵液は混ぜ合わせておく。
 - ③フライパンに油を熱し、ウインナー・もやし・豆苗の順に炒め、塩こしょうで味付けをし、とりだしておく。
 - ④フライパンをきれいにし、ごま油を熱し、卵液を入れ弱火で焼く。
 - ⑤卵が焼けたら③を入れ、半分に折る。
 - ⑥お好みでケチャップをつける。



◎食品ロス削減レシピ