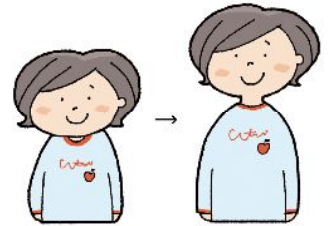


3月給食だよ!

魚津市健康センター

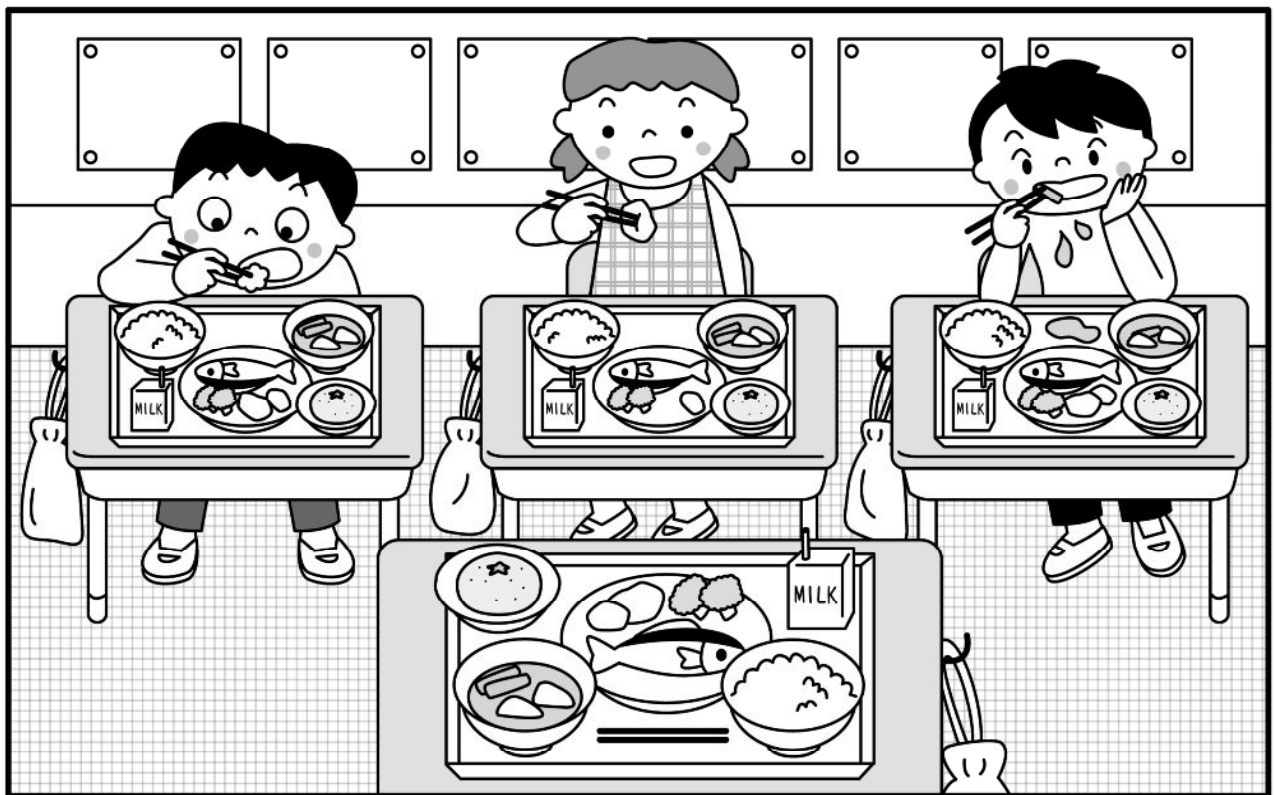
あらためて成長を確認してみましょう

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、一人ひとりが自分のペースで、いろいろなものが食べることができ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を身体の成長・体調などに合わせて見ていくようにしてみましょう。



食事のマナーのまがいさがし

給食の時間の様子です。食事のマナーとしてまがいがあるところが5つあります。お家の方とさがしてみましよう。むずかしいですよ〜〜!



赤飯まんじゅう

(材料 4人分)

赤飯	80g
やまといも	20g
上新粉	48g
砂糖	40g
水	12g

(作り方)

- ①赤飯を丸める。
- ②やまといもをすりおろす。
- ③上新粉と砂糖を合わせて振るう。
- ④③に②と水を加えて粉がなじむまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤④で①の赤飯を包み、強火で10分間蒸す。



①赤飯を丸める。②やまといもをすりおろす。③上新粉と砂糖を合わせて振るう。④③に②と水を加えて粉がなじむまでよく混ぜ合わせる。⑤④で①の赤飯を包み、強火で10分間蒸す。