



いよいよ、今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返って、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか？よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら、今年度の給食を最後まで楽しくよ〜く味わって食べましょう！



1年の食生活を振り返ろう

『はい』と思うものに○をつけ、自分の食生活をチェックしましょう。

★朝食は毎日食べましたか？


☐

★朝食は、おにぎりだけ、パンだけの単品朝食ではなく、主食・おかず・汁物もしっかり食べましたか？


☐

★食事の手洗いはきちんとでき、きれいなハンカチでふきましたか？


☐

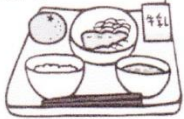
★身支度を整え、給食当番の仕事ができましたか？


☐

★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはできましたか？


☐

★主食は左、汁物は右、おかずは中央に並べて食べましたか？


☐

★はしを正しく使い、おわんは手に持って食べましたか？


☐

★よい姿勢で食事ができましたか？


☐

★よくかんで食べることができましたか？


☐

★牛乳は残さず飲みましたか？


☐

★好き嫌いなく食べましたか？


☐

★食後の歯みがきはしっかりとできましたか？


☐

○の数がたくさんあった人・・・よい食習慣をこれからも続けていきましょう！

○の数か少なかった人・・・できなかったところを今日からがんばりましょう！！

3年生に聞きました！好きな給食ランキング

第1位 カレー 【28票】



- 絶対おいしい！！
- いっぱい食べたい
- スパイシーで好き

給食のカレーは、大きな釜で煮込むので食材のうま味がたっぷり！数種類の隠し味も美味しさの秘密です。

第2位 からあげ 【25票】



- 給食のからあげが一番
- いろんなバリエーションがいい
- おろしダレのからあげが好き

給食室で手作りするからあげは、大人気のメニューです。味のバリエーションが豊富ですが、みなさんは何が一番好きですか？

第3位 あげパン 【24票】



- 大好き
- カリカリでふんわり
- テンション上がる！！

給食のあげパンは、コッペパンを高温の油でさっと揚げた後、ココアやきな粉をまぶして作ります。



Let's Cooking

給食のレシピ紹介 ～大人気メニュー からあげ～

【材料】 4人分

- ・とりモモ肉 12切れ
- ・おろしにんにく 1かけ分
- ・おろししょうが 1かけ分
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ4

【作り方】

- ① ポリ袋にとりモモ肉と★を入れてよく揉む。そのまま冷蔵庫で1時間、下味をつける。
- ② かるく水気をきって、片栗粉をまぶす。
- ③ 粉をまぶしたらすぐに170℃の油で揚げる。
- ④ 一度油から出し、180℃の油で二度揚げする。

【ポイント】

- * 粉について
片栗粉・・・カリッとしたからあげ
小麦粉・・・しっとりしたからあげ
好みのからあげはどちらかな？
- * 二度揚げについて
はじめは中温で中まで火を通し、高温で二度揚げすることで、べしゃっとしないからあげに!!
油を使うときはやけどに気をつけてくださいね。

