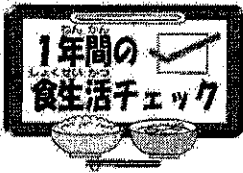


# しよくいくだより

令和2年度 春の号  
 菊陽町学校保育園給食委員会



3月になり、少しずつ暖かく春らしい気候になってきました。この一年を振り返ってみて、給食時間や家での食事の仕方はどうでしたか？良くてきたところにチェックをしてみましょう。

<p>チェック1 毎日、朝ごはんを食べましたか。</p>	<p>チェック2 一日三食、きちんと食べましたか。</p>	<p>チェック3 好き嫌いは減りましたか。</p> <p>野菜も食べられるよ</p>
<p>チェック4 食べ物を購入する時に、表示をチェックしましたか。</p>	<p>チェック5 間食は、量と時間を決めて食べましたか。</p>	<p>チェック6 食事はよくかんで食べましたか。</p>
<p>チェック7 ながら食べをしませんでしたか。</p> <p>食べることに集中!</p>	<p>チェック8 食べることに感謝して食べましたか。</p>	<p>チェック9 食事の前に手洗いをしましたか。</p>
<p>チェック10 食事のマナーを意識して食べることができましたか。</p>	<p>チェック11 食事の準備や、後片付けができましたか。</p>	<p>チェック12 家族や友達と楽しく食べられましたか。</p>

※チェックがつかないところがあった人は、来年はチェックがつくように頑張ります。

## てつだ じぶん さが お手伝い 自分にできることを探そう

料理には、食材の買い物や調理の手伝い、配ぜんや片づけなどさまざまな仕事があります。春休みは、いつもより少し時間がとれると思います。家族の一員として、手伝えることを探して、やってみましょう。

<p>献立を考える</p>	<p>買い物をする</p>	<p>下ごしらえをする</p>	<p>調理のお手伝いをする</p>
<p>ごはんをよそう</p>	<p>配ぜんをする</p>	<p>お茶を入れる</p>	<p>食器洗いをする</p>

### つく 作ってみよう! 給食レシピ

### 「カレーうどん」

- 材料 (4人分) ●
- 冷凍うどん 2~3玉
  - 肉 100g
  - たまねぎ 1個
  - にんじん 1/2本
  - 油あげ 30g
  - ねぎ 適量
  - カレールウ 50g
  - カレー粉 小さじ1/2
  - しょうゆ 大さじ2
  - 塩 少々
  - だし昆布 適量
  - かつお節 適量
  - 水 4カップ

- 作り方 ●
- ①だし昆布とかつお節でだしをとっておく。
  - ②肉・油あげは1cm幅、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎはななめ切りにしておく。
  - ③鍋に油をひき、肉・たまねぎ・にんじん・油あげを炒める。①を加え、沸騰したらアクを取り、調味料を加えて好みで味を調える。
  - ④別鍋に沸かした湯でうどんをあたためて加え、ねぎを散らしたら出来上がり☆