



こんげつのもくひょう

3月

# 1年間の給食を振り返ろう

だんだんと暖かくなり、春の訪れを感じる季節になってきました。  
 今年度は新型コロナウイルスの影響もあり、給食のマナーや食べ方もいろいろと変わった1年でした。自分の命だけでなく、他人の命を守るために、しっかりとマナーを守りながら給食を食べることの大切さを学んだ1年でもあったと思います。  
 もうすぐ卒業と進級を迎えますが、新しい学年でも、みんなで気持ちよく給食が食べられるように、思いやりの心を大事にしていきたいと思います。

## 給食チェックで振り返ってみよう!

できたものには ○ の中にスマイルマーク ☺ を作ってみましょう。

☺ の数が多かった人は、これからもこの調子でがんばりましょう。残念ながら少なかった人は、☺ が増えるようにがんばりましょう!

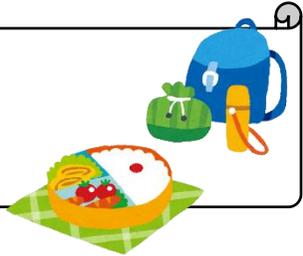
- ① 給食を食べる前に手洗いはできましたか?
- ② クラスのみんなで協力して準備ができましたか?
- ③ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはできましたか?
- ④ 給食は残さず食べましたか?
- ⑤ よくかんで食べましたか?
- ⑥ しずかに食べることができましたか?
- ⑦ 食器や牛乳パックは決められたとおりに片付けられましたか?

チェック



3月5日はおべんとうの日

## おべんとう作りにチャレンジしよう!



### 1. 早く作れるように準備しておこう!

- 前の日に野菜を洗ったり、切ったり準備しておきましょう。
- 前の日のおかずを多めに作り、活用しましょう。

### 2. 衛生面に気をつけよう!

- しっかり手を洗ってから、おべんとうを作りましょう。
- ごはんやおかずはしっかり冷ましてからおべんとうにつめましょう。
- 前の日に作ったおかずは一度温めてから使いましょう。



### 3. 色どいも考え、工夫してつめましょう。

- 大きいおかずは、小さく切っておべんとう箱につめましょう。
- ミニトマトなど小さな野菜を入れ、すきまができないようにつめましょう。

### 給食メニューでおべんとうに彩りレシピ!

#### ☆にんじんサラダ☆

【材料】(4人分)

にんじん 1本	酢 大さじ1
きゅうり 1/3本	うすくちしょうゆ 小さじ1
たまねぎ 1/8個	サラダ油 小さじ1
コーン 50g	白ワイン 小さじ1
ツナ缶 50g	塩こしょう 少々

◎オレンジと黄色の彩りがとてもきれいです。ぜひ作ってみてください。

【作り方】

① にんじん、きゅうりはせん切り、たまねぎはみじん切りにする。(にんじんやたまねぎはレンジで加熱して冷ましておく。)

② ①の水気をきったあと、ツナ、コーン、調味料とよく混ぜたらできあがり!