



いただきます

給食だよ

大崎市岩出山学校給食センター
令和6年3月

風の冷たさが残るこのごろですが、日中のやわらかい日差しに、時折、春の訪れを感じます。今年度も残りわずかとなりました。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいとおもいます。

給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート



1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

ほうれん草のミモザ和え

ミモザは黄色い小さな花を咲かせる木です。3月になると花を咲かせるので、春を告げる花といわれています。「ミモザ和え」はミモザの花に見立てた卵の彩りがよい一品です。

【材料】（4人分）

- ほうれん草 150g
- もやし 100g
- 卵 1個
- 砂糖 小さじ1杯
- 塩 少々
- 酢 小さじ2杯
- 油 小さじ1/2杯
- 薄口しょうゆ 小さじ2杯

【作り方】

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに切り、ゆでてから水にとって冷ます。
- ② もやしはゆでたあと、水にとって冷ます。
- ③ 卵はよくときほぐし、炒りたまごを作る。
- ④ ほうれん草、もやし、炒りたまごを混ぜ合わせ★で味つけをする。



ほうれん草はカルシウムや鉄などの栄養素が豊富です。また、今の時期にとれるものは寒さで甘みが増しています。おいしいほうれん草を食べて、かぜを予防しましょう！

※分量はお好みで調整してください。