マザーズキッチンだより

大崎市田尻学校給食センター
令和6年3月号　No.13

訪問指導の様子がわかる
ほっこり通信はこちら！⇒⇒

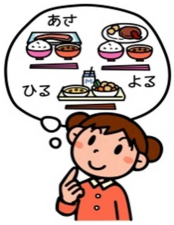
～ おうちのひとと いっしょに よみましょう

早いもので、今年度も締めくくりの月になりました。みなさんにとってどんな１年間だったでしょうか。園・学校での給食、家庭での食生活についてふりかえってみましょう。

１年間の食生活チェック！

よくできたところには○を、まあまあできたところには△を、できていなかったところには×をつけましょう。×のところは、新年度の目標にしてみましょう。

□ 朝・昼・夕の３食をきちんと食べた。



休みの日も早寝・早起きを心がけ、３食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

□ 朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。

パンだけなどの一品だけではなく、主食・主菜・副菜・汁物・果物などを組み合わせて食べよう。

□ 食事の前には、手をきれいに洗った。

ハンドソープなどを使って、ていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

□ マナーを守って、食事ができた。

食べるときの姿勢や食器・はしの使い方、食事のあいさつなど、マナーを守って気持ちよく食事をしましょう。

□ 好き嫌いせず食べた。または苦手な食べ物が減った。

食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか？苦手な食べ物でもまずは一口挑戦してみましょう。

食べものクイズ

おだい 『 いちご 』

大崎市では，いちごの生産も盛んです。12月から5月頃にかけて出荷される「古川いちご」は古川地域の農家の方々が丹精こめて作っています。栽培している品種は，「とちおとめ」ともう一種類ありますが，その品種は何でしょうか？

ヒント：「も○いっ○」

こたえ

答えは，「もういっこ」です。おいしくて，ついつい「もう1個！」と手が伸びてしまう魅力的ないちごなので，その名がついたそうです。最近では，「もういっこ」に続く新品種の「にこにこベリー」も栽培されています。甘酸っぱく，見た目も愛らしいいちごをぜひご賞味ください。

年間テーマ：「大崎の美味しいものクイズ」
作成：大崎市学校栄養士会

★給食メニューより★
～切干大根のサラダ～

① 切干大根はもどしてよく洗い、ゆでておく。
② にんじん・きゅうりは、せん切りにする。
③ ＊の調味料と全部の材料をまぜる。

出来上がりです！

材 料（１人分）

切干大根	7g
にんじん	15g
きゅうり	25g
もやし	10g
ツナ	15g
コーン	10g
＊マヨネーズ	12g
＊しお	少々
＊こしょう	少々

野菜をたくさん食べましょう！