



3月 きゅうしょくこんだて

12 食育を推進しよう



だざいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

寒さの中にも春の気配が感じられるようになりました。今年度もあとわずかですね。
給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はどうだったでしょうか。1年間を振り返ってみましょう。

～1年間をふり返りましょう！～ できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

☐ 苦手なものもがんばって食べることができた。 	☐ マナーを守って食事することができた。 	☐ 食べ物に興味をもつことができた。
☐ 給食の準備や後片付けに協力することができた。 	☐ よくかんで味わって食べることができた。 	☐ 食べ物の命や食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちをもつことができた。
☐ 自分で選んで食べる時は、栄養のバランスを考慮することができた。 	☐ 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。 	☐ 毎日朝ごはんを食べることができた。

こんげつ きゅうしょく
今月の給食より

☆豚肉のケチャップ煮☆

ごはんにもパンにもあうおかずです。
お弁当にもおすすめです。

<材料>

豚肉こま切れ	200g
赤ワイン	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
玉葱	1/2個
サラダ油	適量
トマトケチャップ	大さじ2弱
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/3

<作り方>

- ① 豚肉に、Aで下味をつけておく。
- ② 玉葱は、うす切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉葱が透明になるまで炒める。
- ④ 豚肉を入れ炒め、肉の色が変わったら、Bを加え煮詰める。

(1人分) 熱量 128kcal たんぱく質 7.3g 食塩相当量 0.6g

★ 他の野菜やきのこを加えてお試しください。
最後にバターや粉チーズを加えてもおいしいです。

※分量、調味料はお好みで調整してください。