



3月 きゅうしょくだより

12 食育を
推進しよう



だざいふしがつこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

～1年間の食生活をふり返りましょう！～

この1年間、毎日の食事の仕方はどうだったでしょうか。1年間のふり返し、自分ができたことに○をつけてみましょう。

☐ 毎日、朝ごはんを
食べることができた。



☐ 好き嫌いせずに、
食べることができた。



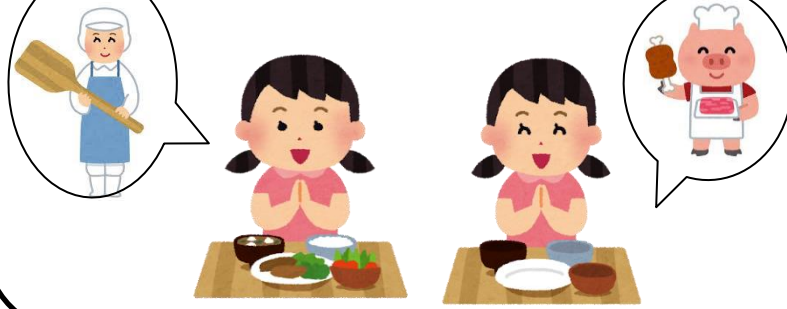
☐ 食事の前に、手を
きれいに洗うことが
できた。



☐ よくかんで味わって
食べることができた。



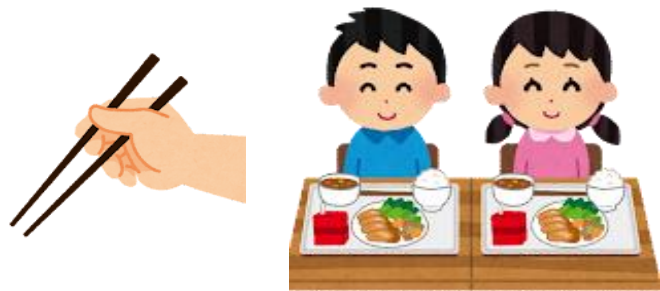
☐ 心をこめて、あいさつを
することができた。



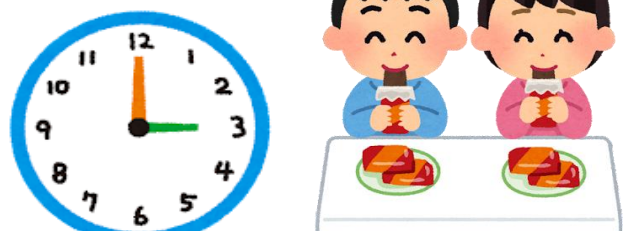
☐ 給食当番の仕事に
協力することができた。



☐ マナーを守って食事を
することができた。



☐ おやつは時間と量を
決めて食べることが
できた。



いくつ○がつきましたか？
全てに○がついた人は、よく
がんばりました。できなかった
ところは来年度の
目標にしましょう！



今月の給食より

☆椎茸と牛肉のソース炒め☆

市内の調理員さんが考えた献立です。給食では、太宰府市の内山にある
椎茸農園でとれた椎茸を使います。



<材料(4人分)>

牛肉	150g	A	塩	少々
厚揚げ	100g		こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個		ウスターソース	大さじ1
生椎茸	2枚		醤油	大さじ1/2
舞茸	1/2パック		サラダ油	適量
小松菜	1/2束			
赤パプリカ	1/2個			

※分量、調味料はお好みで調整してください。

<作り方>

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎ、生椎茸、パプリカは5mm幅のスライス、舞茸はほぐす。小松菜は2cm幅に切る。
- ③厚揚げは油抜きし、2cm角に切る。
- ④牛肉をサラダ油で炒める。
- ⑤小松菜以外の野菜、厚揚げを入れて炒め、Aで調味する。
- ⑥小松菜を入れ、火が通ったら出来上がり。

