



3月 きゅうしょくだより

12 食育を推進しよう



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年間をふり返り、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？
すべてに○がついた人は、よくがんばりました。できなかつ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
厚揚げ	100g
玉ねぎ	1/2個
生椎茸	2枚
舞茸	1/2パック
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。

A	しお 塩	しょうしょう 少々
	こしょう ウスターーソース	しょうしょう 少々
	しょうゆ 醤油	おお 大さじ1
	あぶら サラダ油	おお 大さじ1/2
		てきりょう 適量

<作り方>

- 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 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。
- 厚揚げは油抜きし、2cm角に切る。
- 牛肉をサラダ油で炒める。
- 小松菜以外の野菜、厚揚げを入れて炒め、Aで調味する。
- 小松菜を入れ、火が通ったら出来上がり。

