



3月 きゅうしょくだより

12 食育を推進しよう



だざいふしがっ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、どのような食生活を送ってきましたか？自分自身をふり返り、できたことに○をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 苦手なものもがんばって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。
<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗うことができた。 	<input type="checkbox"/> 心をこめて、食事のあいさつをすることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。
<input type="checkbox"/> 給食の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> 太宰府で昔から食べられている料理や福岡県でとれた食べ物に興味をもつことができた。 	<p>いくつ○がつけましたか？ できていないところがあった人は、来年度のがんばる目標にしてみましょう。</p>

今月の給食より

☆スパゲティナポリタン☆

子どもたちに人気のスパゲティです。

休日に家族で一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



<材料(2人分)>

スパゲティ	200g	A	トマトケチャップ	おお	大さじ3
塩	加減		トマトピューレ	しょうしょう	100g
ウインナー	70g		ウスターソース	しょうしょう	少々
ベーコン	30g		塩	こ	小さじ1/2
たまねぎ	1個		こしょう	しょうしょう	少々
人参	1/2本		オリーブ油	こ	小さじ1
ピーマン	1個				
マッシュルーム	2個				

(しめじなど他のきのこでもOK)

※分量、調味料はお好みで調整してください。

<作り方>

- ① ウインナーは5mm、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② たまねぎ、ピーマン、マッシュルームは5mm幅にスライス、人参は5mm幅のせん切りにする。
- ③ たっぷりのお湯に塩を入れスパゲティをゆでる。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、①と②を炒める。
- ⑤ Aを加えて煮詰め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤にゆであがったスパゲティを入れて、炒め合わせたら出来上がり。

