



# きゅうしょく 給食だより



みなみ小学校

寒さもゆるみはじめ、暖かい日ざしの中に、ふきのとうや小さい野の花を見つけられる季節になりました。3月は、一年間の締めくくりの月です。自分の食生活をふり返り、新年度には、さらによい食生活が送れるようにしましょう

## いちねんかん ぶ かえ 一年間を振り返りましょう！

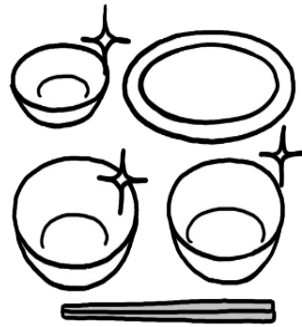
給食はみんなのことを大切に思う、多くの人の温かい気持ちや協力のうえに成り立っています。この一年間をふり返り、みんなの「ありがとう」の気持ちが伝えられていたか、食べ方からチェックしてみましよう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日しっかりできた。  
(○ △ ×)



よくかんで、味わって食べることができた。  
(○ △ ×)



好ききらいをしないで、残さずに食べることができた。  
(○ △ ×)



後片付けもきまりを守ってしっかりできた。  
(○ △ ×)

食べ物の命をいただく、多くの人の努力に感謝の気持ちをこめ、大きな声であいさつしましょう。

よくかんで味わい、おいしく食べてくれると、作った人は本当にうれしくなるのです。

みんなのことを考えて、一生懸命に作ったメニューです。本当はいつも全部食べてほしいな。

ありがとう。みんなの協力のおかげで給食室の後片付けもスムーズに気持ちよくできます。

### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「カリコリサラダ」です。



#### 【材料(4人分)】

- きゅうり・・・40g
- だいこん・・・120g
- にんじん・・・35g
- ロースハム・・・35g
- プロセスチーズ・・・35g
- A { サラダ油・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ2
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々

#### 【作り方】

- ① きゅうりは厚さ5mmのいちよう切りにする..だいこん、にんじん、プロセスチーズは1cmのさいの目切りにする。ハムは1cmの色紙切り煮する。
- ② Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ だいこん、にんじんはさっと茹でて冷目で冷ます。大根は②に漬けておく。
- ④ 全ての材料を混ぜ合わせ、できあがり。

※市販のイタリアンドレッシングを使ってもおいしくできます。