



きゅうしょく 給食だより



みなみ小学校

さむ
寒さもゆるみはじめ、あたたかい日ざしの中に、ひのきのとうや小さい野の花を見つけ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。自分の食生活を振り返り、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 ふ かえ 一年間を振り返いましょう！

あさ
朝ごはんを毎日
た
食べましたか？



じゅしょく しゅさい もくさい ちょうしょく てん
主食・主菜・副菜がそろった朝食なら100点！

やさい
野菜を
た
食べましたか？



やさい
野菜は1日350g位を食べましょう！

きゅうしょく のこ
給食は残さず
た
食べましたか？



きゅうしょく た まいよう のこ
給食は食べれば栄養！残せばゴミ！

よくかんで
た
食べましたか？



よくかんで食べると脳を刺激し、肥満予防にも！

おやつや、夜食を
とりすぎなかつですか？



ひまん
肥満にもつながり、大切な食事が食べられなくなってしまいます。

いえ ひと たの
家の人と楽しく
しょくじ 食事をしましたか？



たの
楽しい食事は、からだ こころ えいよう
の 体と心の栄養に！



給食メニュー紹介 今月のメニューは、「マカロニのミートソース煮」です。

【材料(4人分)】

マカロニ	120g
豚挽肉	140g
たまねぎ	240g
にんじん	70g
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
油	小さじ1
ドミグラスソース	30g
ケチャップ	100g
ウスターソース	小さじ2
粉チーズ	適量
水	100g

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② マカロニは茹でておく。
- ③ なべに油を熱し、生姜、にんにく、豚挽肉をよく炒める。
- ④ ③に①を入れてよく炒めたら、水を入れて煮込む。
- ⑤ 材料が柔らかくなったらドミグラスソース、ケチャップ、ソースを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ ②のマカロニを入れて15分ほど煮込む。皿に盛り付けて適量の粉チーズをふったら出来上がり。

* スパゲティミートソースと違い、マカロニが柔らかくなるまでよく煮込むことがポイントです！