給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート○

この１年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

食育time

食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この１年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

給食レシピ　～作ってみませんか～

○材料（４人分）

乾燥黒豆	３５ｇ
ゆで大豆	１００ｇ
揚げ油	適宜
☆きなこ	大さじ1
☆上白糖	大さじ1と1/2
☆塩	少々

今月のレシピは、
「きなこ豆」です。
（令和６年３月14日（木）献立より）
きなこ豆に使用した黒豆は、輪之内町で育ったものです。

○作り方

① 黒豆は、一晩水につけておく。
② ☆の材料をあわせておく。
③ 水切りした黒豆とゆで大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げる。（表面がカリっとしてきたらOK）
④ 軽く油切りをして、温かいうちに②をまぶす。