



# ごはん まあだ!?

令和5年度 11号 朝倉郡学校給食会

三寒四温を繰り返しながら少しずつ日差しも温かくなってきます。この一年、心もからだも大きく成長しましたね。進級・卒業を前に食生活を振り返り、新しい生活への準備をしましょう。



## 給食をふり返ろう



みなさんは、一年間に190回程度給食を食べています。できたところにチェック☑をいれてみましょう。

- 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた。
- マナーを守って食べることもできた。
- 感謝の気持ちをもって食べることもできた。
- 地域の食材や郷土食、行事食を知ることができた。



すべてに☑がつかいましたか？この他にも、それぞれにできるようになったことがあるでしょう。一年間、いろいろがんばったことを思い出しながら、3月の給食時間を楽しく過ごしてください。

## ♪ 食のことわざ紹介 ♪



さんりしほう やさい しょく  
**三里四方の野菜を食せ**

あさ きん  
**朝のくだものは金**

はらはちぶ いしゃ  
**腹八分に医者いらす**

新鮮な野菜は味がよく、栄養価も高いので、「近くでとれたものを食べましょう。」ということを伝えています。



朝食べるくだものは、「胃腸の働きをよくし、体の目覚めを促すので健康によい。」ことを伝えています。ビタミンや糖質が多く含まれています。

おなかいっぱい食べないで、常に「控えめに食べていれば、健康によい。」ことを伝えています。



## エフロンメモ

今年度の人気メニューを春休みに作ってみよう！

### こんとあきのあげどんぶり

【材料】 4人分

- 合びきミンチ・・・100g
- 油揚げ・・・2枚
- いりごま・・・大さじ2
- サラダ油・・・適宜
- みりん・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1
- 淡口しょうゆ・・・小さじ1

【作り方】

- 1 油揚げは1cm角に切る。
- 2 小鍋を火にかけてサラダ油を入れ、合びきミンチをよく炒め、調味料と①を入れて煮る。
- 3 ②にごまを混ぜて、ごはんの上に乗せる。

### ハニーマスタードチキン

【材料】 4人分

- 鶏肉切り身 60g・・・4切
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 白ワイン・・・小さじ1
- はちみつ・・・小さじ2
- 粗びきマスタード・・・大さじ1

【作り方】

- 1 鶏肉に塩・こしょうを振り、白ワインをかけておく。
  - 2 ①をフライパンで焼き、火が通ったら、はちみつとマスタードを入れて、からめる。
- ※ 好みで、鶏肉に小麦粉をまぶして焼くと、外はパリパリ中はジューシーになります。

ちよい  
足して

## 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。