

給食だより

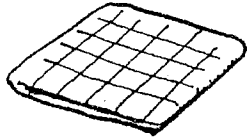
平成22年3月
さいたま市立植竹小学校

1年の締めくくりの月となりました。こども達は、心も体もずいぶん成長しました。これからますます、体を作る大切な時期です。子ども達の健康を守るために、ご家庭での食生活を大切にしましょう。

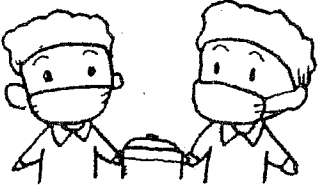
給食についても
おさんと一緒に1年を
ふり返ってみましょう。



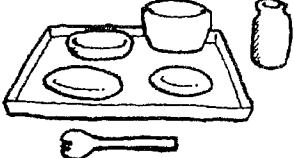
①食事の前には、きれいに手を洗った。
「はい」・「いいえ」



②きれいなハンカチを毎日持ってきた。
「はい」・「いいえ」



③食事の準備に協力できた。
「はい」・「いいえ」



④好き嫌いせず何でも食べた。
「はい」・「いいえ」



⑤よくかんで食べた。
「はい」・「いいえ」



⑥よい姿勢で食べた。
「はい」・「いいえ」



⑦友だちと仲よく、楽しく会食できた。
「はい」・「いいえ」



⑧感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。「はい」・「いいえ」



⑨後片づけがきちんとできた。
「はい」・「いいえ」



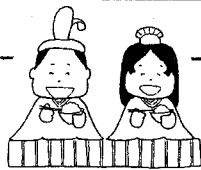
⑩食器をていねいにあつかった。
「はい」・「いいえ」

「はい」の数が
0～5個：がんばりましょう。
6～9個：もう少しです。
10個：よくできました。
来年度は、1つでも「はい」の
数が多くなるようにしましょう。


ひなずし

材料(4人分)

- | | | |
|--------------------------|-------------------|------------------|
| 米 3カップ 450g | かんぴょう 10g(色紙切り) | れんこん 35g(いちよう切り) |
| 酢 大さじ2と1/3 | 水 35cc | 酢 小さじ2/5 |
| 砂糖、塩 各小さじ1/2 | 干しいたけ 中2個(せん切り) | 塩 少々 |
| 水 適量 | 砂糖 大さじ1 | 砂糖 小さじ1/2 |
| 鶏卵/油 大1個/適宜 | しょうゆ 小さじ2と1/3 | いりごま(白) 大さじ1と1/2 |
| みりん 小さじ1/2 | みりん 小さじ1/2 | にんじん 70g(いちよう切り) |
| しばえび/酒(茹でてふる) 70g/小さじ4/5 | さやえんどう 35g(ななめ切り) | |



作り方

- 
- ① 米は調味料を入れて炊きます。
 - ② かんぴょう、干しいたけ、れんこんは下煮します。にんじん、えび、さやえんどうは茹でておきます。
 - ③ 酢めしに具とごまを混ぜ合わせ錦糸卵、さやえんどうを上から散らして仕上げます。