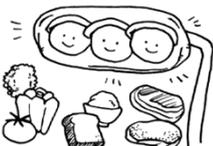


1年間をふり返りましょう

3月に入ると、日差しも暖かく感じます。この1年間で、みなさんはからだも心も大きく成長しました。卒業・進級を前に自分の食生活をふり返り、新生活への準備をしましょう。

<p>①朝ごはんは毎日食べましたか。</p>  <p>(できた・だいたいできた・できなかった)</p>	<p>②主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べましたか。</p>  <p>(できた・だいたいできた・できなかった)</p>	<p>③給食は好き嫌いせずに食べましたか。</p>  <p>(できた・だいたいできた・できなかった)</p>
<p>④おやつを量を考えて食べましたか。</p>  <p>(できた・だいたいできた・できなかった)</p>	<p>⑤主食(ごはん・パン・めん)は必ず食べましたか。</p>  <p>(できた・だいたいできた・できなかった)</p>	<p>⑥決まった時間に食事をしましたか。</p>  <p>(できた・だいたいできた・できなかった)</p>
<p>⑦食事はよくかんで、ゆっくり食べましたか。</p>  <p>(できた・だいたいできた・できなかった)</p>	<p>⑧家の人と楽しく食事をしましたか。</p>  <p>(できた・だいたいできた・できなかった)</p>	<p>⑨食事の準備や後片付けを手伝いましたか。</p>  <p>(できた・だいたいできた・できなかった)</p>

「できた」は10点、「だいたいできた」は5点、「できなかった」は2点で計算してみましょう。

70点以上……よい食生活ができています。これからも、この調子でがんばりましょう。

45点～69点……ほんの少し食べ方を変えると、よい食生活になります。

20点～44点……自分で守れる目標を決めて、食べ方を変えてみましょう。

19点以下……今のままだととても心配です。家族全員でよい食生活づくりにチャレンジしてみましょう。

伝えよう郷土料理

じんだ煮 (福岡県)

給食で作ることが難しい各地の郷土料理を紹介していきます。

【材料】

いわし	8匹
水	1カップ
酒	1/2カップ
A みりん	大さじ5
砂糖	大さじ5
しょうゆ	大さじ3
ぬかみそ	2/3カップ
赤唐辛子	適量

【作り方】

- ①いわしの頭と内臓を取り、きれいに洗う。
- ②鍋に水とAの調味料を入れて煮立て、いわしを入れて10分程度煮る。
- ③②の鍋にぬかみそと、種を取った赤唐辛子を加え、弱火で味がしみ込むまで(1時間程度)煮含める。