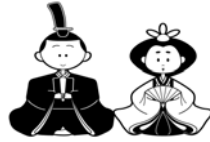


ランチニュース



平成23年3月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

日差しも暖かくなり、春の訪れはもうすぐそこまできています。この1年間給食を通して子どもたちのからだど心の成長に関わることができうれしく思っています。学校では1年を締めくる月になりました。これからも健康な生活を送るために、お子さんと一緒に日頃の食生活を振り返ってみましょう。

おやこ しょくせいかつ ふ かえ

親子で食生活について振り返ろう。



次の質問のうち、お子さんができているものはいくつありますか。

「はい」の時は、口の中に○をつけましょう。

望ましい食習慣を身につけましょう。

- 朝食は毎日食べていますか。
- 主食・主菜・副菜がそろっていますか。
- 1日3食、規則正しく食べていますか。
- 偏食をしないで、残さず食べていますか。
- よくかんで、ゆっくり食べていますか。
- 野菜を十分食べていますか。
- おやつをとりすぎていませんか。

マナーを身につけ、食事を楽しくいただきましょう。

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはできていますか。
- はしを正しく持てますか。
- 良い姿勢で食べていますか。
- 家族と楽しく食事をしていますか。
- 食事の準備、後片づけを手伝っていますか。

食材や食文化に関心を持ちましょう。

- 一緒に買い物に行っていますか。
- 食材の日付や内容表示などを見えていますか。
- 地域の産物や旬の食材を食べていますか。
- 伝統的な行事食や郷土料理を知っていますか。

いくつOがつきましたか？
Oの数が増えるようにお子さん
さんと食生活について話し
合ってみましょう。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



給食レシピ紹介・・・「ツナとポテトのチーズ焼き」

<材料：14cm×24cm天板一枚分>

ツナ缶詰 小1缶
じゃがいも 180g
たまねぎ 80g
ピザ用チーズ 80g
塩 少々
こしょう 少々

<作り方>

- ① じゃがいもは薄い短冊切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れて、電子レンジで湯気が出るぐらい（約2分30秒）加熱する。
- ③ ②と汁気を切ったツナ、塩、こしょう、半量のチーズを混ぜる。
- ④ アルミホイルを敷いた天板に③を平らにのせて、残りのチーズを散らす。
- ⑤ オーブントースターでチーズに軽く焦げ目がつくぐらい焼く。

※ツナをベーコンに、じゃがいもをかぼちゃに変えてもおいしいです。

人気の献立を手軽に調理できるようにアレンジしました。