常滑市給食だより

3月号

食生活を見直そう

給食だよりを通して，食生活や健康についてお知らせしました。毎日の生活に役立てていただけましたか。１年間の食生活を家族で問いに答えながら振り返ってみましょう。

〇にひらがな，カタカナ，数字を入れてみましょう。（答は下です）

4月 これはどんな運動のマークでしょう。

〇〇〇〇〇〇〇

5月 常滑市の学校給食で活躍しているこのマスコットの名前は？

〇〇〇〇〇〇

6月 〇〇〇〇〇は骨や歯の材料のほか，生命を維持する大切なはたらきがあります。

成長期には積極的にとりましょう。

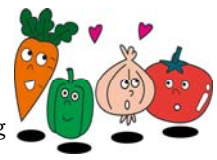
7月 〇〇〇はお菓子だけではありません。食事を補うものがよいです。

9月 パワーアップ！

〇〇〇〇〇

で落ち着いて学習に取り組もう。

10月 野菜は１日に



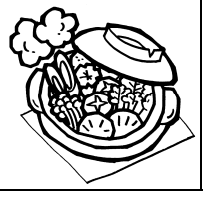
子ども〇〇〇g

大人〇〇〇g食べましょう。

11月 鰯や鯖・秋刀魚などの〇〇魚　を食べましょう。

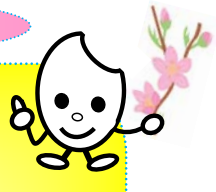
12月 スポーツでは「食べることは〇〇－〇〇〇」

1月 風邪予防にはたんぱく質や緑黄色野菜がたっぷりとれる〇〇物やシチューがおすすめ！



2月 食べ物を「切る」「裂く」「ほぐす」「すくう」などができるように〇〇を正しく持ちましょう。

とこめちゃんと郷土を味わおう！



15日(火)
大根葉入りじゃこご飯

材料　（４人分）

大根葉	40ｇ
ちりめんじゃこ	40ｇ
炒め油	小さじ1/2
白ごま	小さじ1/3
塩	小さじ1/3

作り方

①大根葉はよく洗い，１ｃｍの小口切りにする。
②ちりめんじゃこはから炒りする。
③フライパンに油を入れ，①をしんなりするまで炒める。
④②と白ごまを加える。
⑤塩で味をととのえる。
⑤炊いたご飯に混ぜてできあがり。

大根の葉を利用して，知多半島のちりめんじゃこと合わせたエコ料理です。

卒業お祝い給食

２月に中学校３年生に実施しました。常滑市の給食を忘れないでね！（小学校６年生は３月に実施します。）

答:4月いいともあいち　5月とこめちゃん　6月カルシウム　7月おやつ　9月あさごはん　10月 300,350　11月あお　12月トレーニング　1月なべ　2月はし