






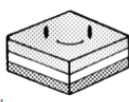




給食だより 3月号

令和4年3月1日
渋谷区立西原小学校
校長 曾我 泉
栄養士 高樋 翠

ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活をふり返ろう！

今年度もあと1か月になりました。下の表で1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返って、これからも元気に過ごしましょう。

 <small>あさ こんねんと まいにち</small> 朝ごはんを毎日 <small>た</small> 食べましたか？	 <small>にがて</small> 苦手なものでも <small>た</small> 食べてみましたか？	 <small>ただ も</small> はしを正しく持って <small>た</small> 食べましたか？	 <small>よくかんで</small> よくかんで <small>た</small> 食べましたか？
 <small>かんしょく す</small> 間食をとり過ぎない ようにしましたか？	 <small>ぎょうじしょく し</small> 行事食について知る ことができましたか？	 <small>しょくじ まえ あと せっ て あら</small> 食事の前と後に石けんで 手を洗いましたか？	 <small>ぎゅうしょくじかん だま</small> 給食の時間は黙って 食べることができましたか？

給食レシピ 大学芋

◇材料（5人分）

- さつまいも 大1本
- 揚げ油 適量

- A
- 砂糖 大さじ4
 - 水あめ 小さじ4
 - 塩 少々
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酢 少々
 - 水 1/2カップ

◇作り方

- ①さつまいもは厚めのいちよう切りにする。
- ②Aを合わせて加熱する。
- ③さつまいもは素揚げする。
- ④③に②をからませる。



黒ゴマを入れても
おいしくなります。