

きゅうしょくじかん
給食時間を
ふかえ
振り返ろう

「食育」チェックシート



この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>きゅうしょく まえで 給食の前に手を きれいに洗えた</p>	<p>きゅうしょくとうばん みじたく 給食当番の身支度 をきちんとできた</p>	<p>しょくじ 食事のあいさつを こころこめて 心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>しょっき ただなら 食器を正しく並べ ることができた</p>	<p>はし ただも お箸を正しく持ち、 じょうずつか 上手に使うことが できた</p>	<p>よくかんで味わっ て食べることが できた</p>
<p>ちいき さんぽつ しょくぶん 地域の産物や食文 化を知ることが できた</p>	<p>にほん でんとうぎょうじ 日本の伝統行事と ぎょうじしょく 行事食について知 ることができた</p>	<p>バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</p> <p>牛乳・乳製品 牛乳</p> <p>くだもの 果物</p> <p>しゅざい 主菜</p> <p>しゅじやく 主食</p> <p>ふくさい 副菜</p>



3月の給食レシピから。
凍り豆腐をおいしく食べられるレシピ
を紹介します。長野県の郷土食の凍り
豆腐は注目の食品の一つです。給食で
は凍り豆腐をメニューに入れ「よくか
む」献立に使用しています。ぜひ、お
家でも作ってみてくださいね。

♪おすすめ適塩レシピ♪		凍り豆腐のフライごまみそだれ	
材 料	4人分	作り方	
凍り豆腐	2枚	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 凍り豆腐は水に戻し、1/6くらいの大きさに切っておく。 ② 凍り豆腐の水をほど良く絞っておく。(絞すぎると固くなります) ③ 揚げなべに油を熱し、小麦粉と水で作ったバター液を②につけてパン粉をまぶし、170℃ 5分くらい揚げる。 ④ みそからいりごままでを鍋に入れてみそだれを作る。 ⑤ 揚げた凍り豆腐にたれをかけて出来上がり。 <p>おすすめポイント!</p> <p>凍り豆腐が適塩食として注目されているので、給食でもおいしく適塩で食べられるように考えました。みそとにんにくがとてもあっているので、下味がなくても、フライにした凍り豆腐がおいしく食べられます。給食の凍り豆腐メニューの中でも人気メニューの一つです。</p>	
小麦粉	大さじ2弱		
水	小さじ2		
パン粉	1カップくらい		
揚げ油	適量		
みそ	小さじ2		
砂糖	大さじ1		
みりん	少々		
酒	小さじ1		
水	小さじ2		
ごま油	少々		
すりおろしにんにく	少々		
いりごま	小さじ1		

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
172 kcal	6.3 g	11.3 g	0.6 g

*小学生1人分の栄養価