



## 1年間の給食を振り返ろう

小・中：1年間の振り返りやまとめをする

桜のつぼみが膨らみはじめ、吹く風も春めいてきました。今年度も残すところひと月となりました。みなさんは、給食の時間を楽しく過ごすことが出来ましたか？給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、振り返ってみましょう。

給食時間を振り返ろう

## 「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>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度がきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、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>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と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合せが分かった</p>



## 作ってみませんか？～東温うま辛チキン～



【分量（4人分）】

鶏肉（もも）	60g × 4 切
東温パクチー	8g
おろしにんにく	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
ごま油	小さじ 1
サラダ油	適量

お好みにパクチーの量を増やしてください♪



【作り方】

- ① 東温パクチーは洗って、みじん切りにする。
- ② A の調味料をすべて混ぜ合わせ、刻んだパクチーを加える。
- ③ 鶏肉を②の調味液に 10 分程度漬け込む。
- ④ フライパンに油をしき、③の鶏肉を焼いて、出来上がり。



# ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん<sup>えいよう</sup>栄養レンジャーが玉ねぎの  
たね<sup>まき</sup>種まきから<sup>うえ</sup>植え付けまでの様子<sup>を</sup>取材  
しました！



## とうおん<sup>えいよう</sup>市の野菜を知ろう！食べよう！

### たき たい せえ 玉ねぎの種まき～苗だて



かんせい  
パレットの完成！

なんと  
やく<sup>まいぶん</sup>約200枚分！

たね  
種を入れて・・・



つち  
土をかけて・・・

約9万球の  
たね  
種を蒔いたパ  
レットを、畑に  
てきぎょう<sup>はだけ</sup>手作業で並べ  
ます。



しっかりと踏みつけて、  
かぜ  
風などで蒔いた種や土が  
飛ばないようにします。

なえ  
苗が30cmほどに  
せいちよう<sup>たいせつ</sup>生長するまで、大切に育  
てます。

しげのぶこうせいえん  
重信更生園では、9月に玉ねぎの種を苗床に  
まき<sup>さきょう</sup>作業を行いました。土を敷いた苗床に種  
を蒔き、その上に土をかけた後、畑に並べて  
いきます。

ねをしっかりと張らせるため  
に、あさゆつ<sup>みず</sup>朝夕たっぷりの水を、毎日  
か<sup>まいにち</sup>欠かさずやります。



しょうぶ<sup>けんき</sup>  
大丈夫で元気な  
なえ<sup>なえ</sup>苗に育ってね♪

### たき せえ う 玉ねぎの苗の植え付け



「なかよしくん」  
と呼ばれる苗の植  
え付け専用の道具  
を使って、小学生  
と中学生が協力  
して苗を植え付け  
ていきます。



しげのぶこうせいえん  
重信更生園 西村さん

9月に蒔いた玉ねぎの種か  
らなえ<sup>そだ</sup>苗が育ち、植え付けにちょう  
どいい大きさになりました。  
11月に、みなみよししょうがっこう<sup>しげのぶ</sup>南吉井小学校と重信  
中学校のみなさんが植え付け  
のお手伝いをしました。

ふたりで力を合わ  
せて、がんばったよ！



ぜんぶ  
全部で二畝分の苗を植  
え付けました。

今回植え付けたなえは極  
早生玉ねぎのひとつ、トッ  
プゴールドという品種で  
す。冬の寒さを乗り越えぐ  
んぐん大きくなり、春には  
しゅうかく<sup>むか</sup>収穫を迎えます。

しゅうかく<sup>かつじゅうじゅん</sup>  
収穫は4月上旬。楽しみですね♪



もちろん給食にも使うよ～♪