



今月の  
目標

食事のマナーを身に付けよう

- 小：正しい食事のマナーを知り、会食をする
- 中：正しい食事のマナーを知り、楽しい雰囲気作りをする

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子どもたちは、新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。長い連休もあり、疲れがたまりやすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事で、子どもたちが元気に過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

<p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	---



## 作ってみませんか？～ ガパオライス ～



【材料（4人分）】

- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| もち麦   | ..... | 15g   |       |
| 高野豆腐  | ..... | 1個    |       |
| 牛ミンチ  | ..... | 30g   |       |
| 豚ミンチ  | ..... | 110g  |       |
| 玉ねぎ   | ..... | 2/3個  |       |
| ピーマン  | ..... | 1/2個  |       |
| 赤ピーマン | ..... | 1/2個  |       |
| にら    | ..... | 2本    |       |
| にんにく  | ..... | 適量    |       |
| サラダ油  | ..... | 適量    |       |
| A     | 赤みそ   | ..... | 小さじ1強 |
|       | 麦みそ   | ..... | 小さじ2  |
|       | 酒     | ..... | 小さじ1弱 |
|       | 上白糖   | ..... | 小さじ1  |

【作り方】

1. もち麦を好みのかたさになるまで茹でる。
2. 高野豆腐を水で戻して水気を絞っておく。
3. 2の高野豆腐、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にらをみじん切りにする。
4. フライパンに油を入れて熱し、おろしにんにくを入れる。香りがでてきたら、牛・豚ミンチを入れてさらに炒める。
5. 4に3の玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを入れて炒める。
6. 火が通ったら、1、3の高野豆腐、にらを入れてさっと炒める。
7. Aの調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。
8. 7をご飯の上のにのせる。

高野豆腐が入っているので栄養満点です★



# ち さん ち しょう 地 産 地 消



給食センターホームページの  
リンクです。  
ぜひご覧ください。



## 東温市の給食を知ろう！食べよう！

# えいよう 栄養たっぷり しゅうかくのケールを収穫したよ★

とうおん し みなみがた さん えんせきあおじる さんの ケール 畑で、  
しゅうかくたいけん を行いました。北吉井小学校と重信  
ちゅうがっこう 中学校の子どもたちが寒い中、一生懸命収穫をし  
てくれました。

ありがとうございました！

とうおん し みなみがた さん ばたけ  
東温市南方のケール畑



葉の付け根を持って  
下にすると、ポキッと  
簡単に採れるね！



ケールは、キャベツやプロ  
ッコリーのお母さんです。  
栄養価がとても高いので、  
「野菜の王様」とも呼ばれて  
いるスーパーフードです。

茎を食べてみたよ。  
とっても甘くておいし  
いね！



えんせきあおじる のもと さん  
遠赤青汁 野本さん

いのんとオ～しくんも

応援に来てくれたよ！



あした きのう したの  
明日の給食が楽しみだあ～♪

しゅうかく  
収穫ありがとう！

しゅうかく したケールは、2月17日の「ケールのごま和え」  
に使い、おいしくいただきました！

