



ひ　しよく　せい　かつ　ふ　かえ 日ごろの食生活を振り返ろう！



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



Yes ?
No ?



みなさんはどんな1年間をすごしましたか？
バランスの良い食生活を心がけ、これからも元気にすごしましょう！



毎月第3週目

減塩いいね！週間

3月は13日(月)～19日(日)

生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)のとり過ぎがあることがわかっています。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころからうす味に慣れることが大切です。減塩を意識して、ご家庭でもできることから一緒に取り組んでみてください。

給食にも登場しています★

減塩レシピ紹介 ～さばのカレーパン粉焼き～

＜材料 4人分＞

- ・さば切り身 4切れ
- ・こしょう 少々
- ・白ワイン又は酒 大さじ2
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・カレー粉 大さじ1
- ・パン粉 大さじ3
- ・パセリ 少々

＜作り方＞

- ① さばに、こしょう・酒をふる。
- ② みじん切りしたパセリと、パン粉、カレー粉を合わせておく。
- ③ ①のさばを天板に並べ、②をさばに振りかける。
- ④ ③にオリーブ油をふりかけ、220℃のオーブンで20分ほど焼いてできあがり！

カレーの風味で減塩でもおいしくいただけます！もうすぐ春休み♪ぜひおうちでも作ってみてください。

