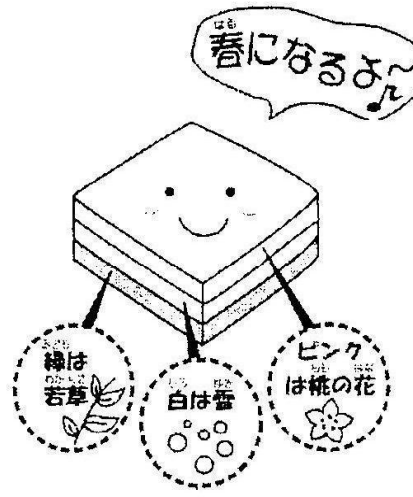


えいようだより

2011年
(平成23年) 3月
貝塚市学校給食会

1年間の食生活チェック

学校や家での食生活をふり返って☆に色をぬりましょう。



季節の食べ物「ひしもち」
3月3日のひな祭りには、ひしもちをお供えします。子どもたちが1年間健康に過ごせるようにとの願いをこめて作ったのが始まりです。形はひし形で、冬から春への喜びを三色で表しています。緑は若草、白は雪、ピンクは桃の花です。

<p>★ 毎日朝ごはんを食べましたか?</p>	<p>★ 一日三食きちんと食べましたか?</p>	<p>★ すききらいせずに食べましたか?</p>	<p>★ おやつは時間と量を決めて食べましたか?</p>	<p>★ よくかんで食べましたか?</p>
<p>★ 感謝の気持ちをこめてあいさつができましたか?</p>	<p>★ 食事の前には、きれいに手を洗いましたか?</p>	<p>★ 食事のマナーに気をつけて食べましたか?</p>	<p>★ 食事の準備や後片付けはきちんとできましたか?</p>	<p>★ 家族や友達となにかよく、楽しく食べましたか?</p>

☆よくできた→赤色 (あかいろ) あまりできなかった→青色 (あおいろ)

今月の献立より

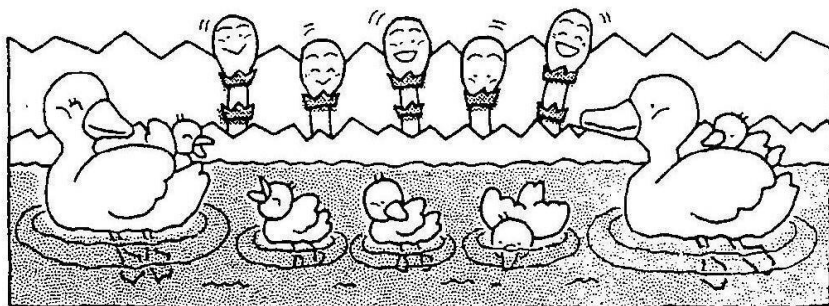
◆コーンピラフ【15日（火）】

〈1人分の材料〉

精米	63g
精麦	7g
鶏肉	10g
ベーコン	10g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
ホールコーン	15g
マッシュルーム	5g
グリーンピース	3g
バター	1g
油	0.5g
コンソメ	0.5g
濃口醤油	0.5g
塩	少々
こしょう	少々
水	適量

〈作り方〉

- ① 米と麦は洗って30分ほど水につけ、ざるにあげ水気を切っておく。
- ② 鶏肉は小さく切る。ベーコンは2cmに切る。玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。ホールコーンとマッシュルーム、グリーンピースはさっと水をかけておく。
- ③ 油とバターを熱して、鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを炒め、調味料、コーン、グリーンピース、米、麦を入れて炊く。



※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のものです。作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンが使われるときは、右の表を参考にしてください。

◆豚肉のしょうが炒め【17日（木）】

〈1人分の材料〉

豚肉	50g
土しょうが	1g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	40g
油	0.5g
みりん	0.5g
濃口醤油	3g
砂糖	0.5g
片栗粉	0.5g

〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。土しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 油を熱し、土しょうが、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ③ 玉ねぎを入れて炒め、調味料で味を調える。
- ④ 最後に水溶き片栗粉を入れて仕上げる。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表 (g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水 酢 酒		5	15	200
醤油 みりん みそ		6	18	230
砂糖 (上白糖)		3	9	130
食 塩		6	18	240
小 麦 粉		3	9	110
片 栗 粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180