



給食だより

令和5年度
津市立南が丘小学校



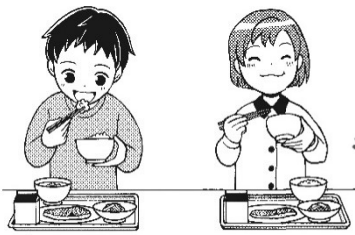
給食の時間や授業などを通して、食について様々なことを学びましたか？進級・進学してから
も健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。

スタート!

1年間の食生活を振り返ってみよう!

①朝食を毎日 食べることが できた	②食事の前に 石けんで手洗いが できた	③食事をよくかんで 食べることが できた	④食品の3つや 6つのグループの 働きを知ることが できた	⑤感謝の気持ちを 込めて食事のあい さつができた
⑥苦手の食べ物を 食べることが できた	⑦はしを正しく 持つことが できた	⑧季節や行事の 料理を知ることが できた	⑨間食は時間や量を 決めて食べること ができた	⑩まわりの人と 楽しく食事 をすること ができた

ゴール!



できた番号に○をしよう。みなさん
はいくつのができたかな？
チェックができなかった番号は、
来年度に再挑戦してみましょう。

きゅうしょくレシピ

【カレーライス (5人分)】



- 油 30g
- 小麦粉 45g
- カレー粉 4g
- 油 3g
- にんにく・しょうが・セロリー 少々
- 豚肉角切 (肉の下味) 150g
- 赤ワイン 10g
- たまねぎ 400g
- にんじん 100g
- じゃがいも 400g
- かつおだし汁 600g
- 塩 9g
- ★トマトピューレ 6g
- ★オールスパイス 6g
- ★ウスターソース 18g
- ★チャツネ 6g

カレールウの 作り方

・熱した油に小麦粉を加え、香ばしい香りがするまで弱火でじっくり炒めます。カレー粉を加えて完成です。

- ① ○の材料でカレールウを作る。
- ② 油でにんにく・しょうが・セロリーを炒めて香りを出し、豚肉を加えて炒める。さらに野菜も加えて炒める。
- ③ ②にだし汁、塩を加えて、★の調味料を加えて煮込む。
- ④ カレールウを加えて、とろみがついたら完成。

食の豆知識



ひなまつり



3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。

もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい (人の形に切った紙に災いや厄を移し、身がわりとして川に流す) が結びついた行事です。

ひな祭りの行事食には、ちらしずしやまぐりのお吸い物などがあります。

3色は何の色？



- ピンク・・・桃の花
- 白・・・雪の色
- みどり・・・新緑

※ひしもちの色の由来は諸説があります