

《1年間のふり返りをしよう》

もうすぐ3学期も終わりですね。この1年、楽しく給食を食べ、健康に過ごすことができたでしょうか？3月はしめくくりの月です。下のふり返りチェックで、食事のマナーが身についたか、確認してみましょう！

★ふり返りチェック★ いくつ〇がつくかな？



食事の前は手をきれいに洗った。



協力して準備ができた。



感謝の気持ちをこめてあいさつができた。



好き嫌いせずに残さず食べた。



よくかんで食べた。



友だちと仲良く楽しく食べる事ができた。

食べ物・栄養クイズ 正しいと思う番号に〇をつけましょう。

- 1 にんじんは (①血や骨を作る ②熱や力になる ③体の調子を整える) 食べ物です。
- 2 まるごと食べられる魚は、カルシウムが多くとれるので (①骨折 ②かぜ ③腹痛) を防ぎます。
- 3 肉を食べる時には、みどりの仲間の (①魚 ②米 ③野菜) も一緒に食べると体によいです。
- 4 ご飯には (①体を動かす ②体の調子をよくする ③体をつくる) 働きがあります。
- 5 (①みかん ②たまねぎ ③牛乳) には、骨や歯をじょうぶにする、カルシウムがたくさん含まれています。
- 6 豆は、血や筋肉をつくる (①肉 ②パン ③野菜) と同じ色のなかまです。

ミモザサラダ

ミモザのお花に見立てて、細かくしたゆで卵(炒り卵)をトッピング♪春らしいサラダになります！

《材料…4～5人分》

【サラダ】好きな材料…適量 ・卵…2個

【ドレッシング】酢…小1.5 ・油…小2 ・粒マスタード…少々 ・砂糖…小1弱 ・塩…小1/2 ・こしょう…少々

《作り方》

- ①ゆで卵を作り、細かく刻む。または、炒り卵を作る。
- ②野菜を洗い、適当な大きさに切ってお皿に盛りつけ、上から卵を散らす。
- ③ドレッシングの材料を合わせ、②のサラダにかける。