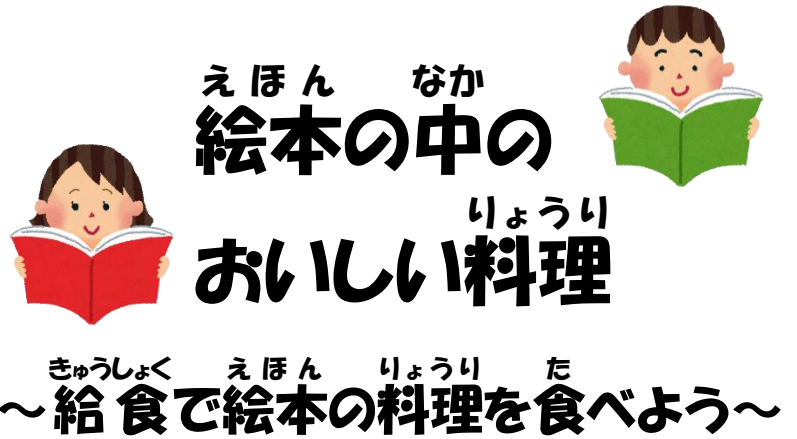
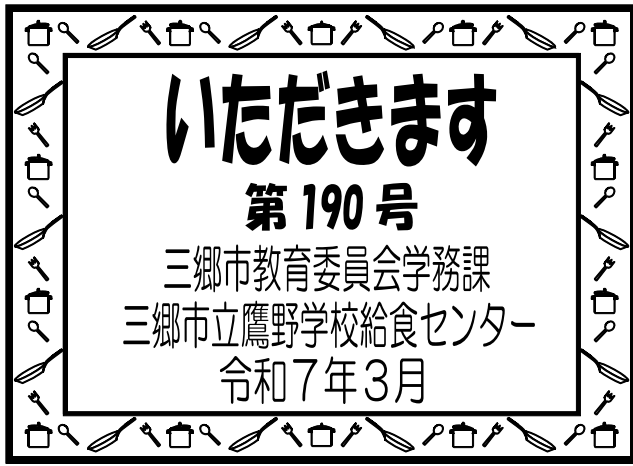




三郷市は日本一「本とふれあえるまち」を目指して、「日本一の読書のまち三郷」と宣言しています。学校でも読書活動の充実を図っています。いろいろな本を読んでいると、おいしそうな料理が本の中に登場します。学校給食では、物語にでてくる料理を献立に出していきます。学校給食をきっかけに、食育と読書に興味をもってみましょう！



きゅうしょく えほん しょうかい ~給食と絵本の紹介~

ひがしかん げつ にしかん か
東館:3/10(月)、西館:3/11(火)
ていきょう
に提供します！

「グリーンマントのピーマンマン」 さくらともこ 作・中村景児 絵 にちなんで 「もやしとピーマンのナムル」を提供します！

ピーマンは緑黄色野菜で、カロテンを多く含んでいます。のどの粘膜をじょうぶにし、病気に負けない体をつくりまします。ピーマンの苦みは、ゆでることで和らぎます。もやしとピーマンのナムルを食べて、病気に負けない体をつくりまします。

しゅっぱんしゃ いわさきしよてん
出版社 岩崎書店
はっこう ねん
発行 1983年



あらすじ 子どもたちに嫌われているピーマン。ある時、悪者のバイキンが現れ、他の野菜たちを襲おうとします。ピーマンはグリーンのマントをつけてピーマンマンに変身！いろいろな必殺技でバイキンをこらしめて、ピーマンマンが大活躍するお話です。

ひがしかん もく にしかん きん
東館:3/13(木)、西館:3/14(金)
ていきょう
に提供します！

「おおきなかぶ」 A・トルストイ 再話・内田莉沙子 訳・佐藤忠良 絵 「かぶのスープ」を提供します！ にちなんで

かぶは、根も葉も食べることができる野菜です。実は、胃もたれを予防したり、病気に負けない体をつくりまします。葉は、カルシウムや鉄分が豊富で、じょうぶな体をつくりまします。

しゅっぱんしゃ ふくいんかんしよてん
出版社 福音館書店
はっこう ねん
発行 1966年



あらすじ おじいさんがかぶの種を植えました。甘くて大きいかぶになり、おじいさんが抜こうとしましたが抜けません。少しずつ人や動物が入って一緒に抜こうとして、やっと抜けるというお話です。

きゅうしょく

給食レシピ「かぶのスープ」

えほん りょうり つく きゅうしょく で
絵本の料理を作ってみよう!給食にも出ます!



材料 (4人分)

鶏むね肉	60g
かぶ (葉付き)	1個
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/2個
小松菜	1株
コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	適量
水	480ml

作り方

1. 鶏肉は、一口大のそぎ切りにする。
2. かぶの根は2cm角、かぶの葉は2cmの長さに切る。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。小松菜は2cmの長さに切る。
3. 鍋に水を入れ、火にかけ、沸騰したら鶏肉を加えてほぐす。
4. にんじん、玉ねぎを加えて煮る。かぶの根、コンソメを加える。
5. 小松菜、かぶの葉を加え、塩・こしょうで味をととのえてできあがり。

1年間の食生活をふりかえってみましょう

給食や食に関する授業を通して、さまざまなことを学んできたと思います。卒業・進級を前に1年間の食生活をふりかえってみましょう。

食事の手洗いはしっかりできましたか?	心をこめて食前食後のあいさつをしましたか?	よくかんで食べましたか?	好き嫌いせず、残さず食べられましたか?
毎日、バランスのよい朝ごはんを食べましたか?	すすんで食事の準備や後片付けを手伝いましたか?	食事のマナーを守って食べることができましたか?	おやつは時間と量を決めて食べましたか?
テレビを消して楽しく食事をしましたか?	おはしを正しく持って美しく使えましたか?	★おうちの方へ お子さんの心身の健やかな成長を願い、次のことをこれからも心がけてください。 ○いろいろな食品を取り入れた食事を作しましょう ○できるだけ家族そろって食事をしましょう ○親がお手本になって食事のマナーを教えましょう	