



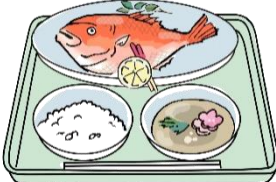
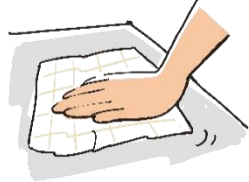




しょく いく 食育だより



No.12 2022年(令和4年)3月25日 道上小学校 栄養教諭 小林佑希実

はるやす チャレンジする春休みにしよう

1年が終わり、新しい学年への準備期間である春休みが始まります。春休みを使って、食事の準備や片付けなど、家族の一員としてできることにどんどんチャレンジしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 食器をならべる 	<input type="checkbox"/> つくえをふく 	<input type="checkbox"/> 食器をかたづける 
<input type="checkbox"/> 食器をあらう 	<input type="checkbox"/> 野菜の皮をむく 	<input type="checkbox"/> 料理をつくる 

春休み中にどこまでチャレンジできるでしょうか。そのほかにも、自分でできることを見つけてやってみましょう！



春休み中も Google Classroom を更新予定です。チャレンジ問題や、1年間に配信した動画のまとめなどを予定しています。1年間、ご覧いただきありがとうございました。

Google Classroom 配信中！ クラスコードは「j4ctixb」です。


きゅうしょく あじ 給食の味をおうちでも味わおう！

ながのけん きゅうしょく はじ 長野県の給食が始まり！「キムタクごはん」

材料 (4人分)		作り方
はくさいキムチ (1センチ幅)	80g	①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ②豚肉に火が通ったら、はくさいキムチ、たくあん漬けを入れて炒める。 ③うすくちしょうゆで味を調える。 ④ごはんに、③のをのせる。
豚肉スライス (2センチ幅)	100g	
たくあん漬け (せん切り)	80g	
うすくちしょうゆ	小さじ1/2	
油	適量	
ごはん	4人分	

もやしを入れるとボリュームがでます。白ごまを入れると風味がよくなります。お好みの食材を組み合わせてください。

キムチ **タクあん** **ごはん**



かお やさい ガーリックの香りで野菜がすすむ！「ナムル」

材料 (4人分)		作り方
きゅうり (半切り)	1/2本	① きゅうりは、塩でもんでおく。 ② にんじん、もやしを茹でる。 ③ ①と②の水気をしぼり、Aであえる。
もやし	1/2袋	
にんじん (半切り)	20g	
白ごま	A 小さじ1	
しょうゆ		
ごま油	小さじ1/2	
塩	少々	
ガーリック	少々	



食育だよりはホームページにも掲載しています。ぜひカラーでご覧ください。