

# 給食だより

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。

今年度も残りわずかとなりました。

この1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？また、食生活や食事のマナーなどできるようになったことなどを振り返り、来年度の目標にしましょう。



## 1年間の食生活を振り返って

いくつできているか、チェックしてみましょう。 ○：できた △：もう少し ×：できなかった

<p>朝ごはんを毎日食べましたか？</p>  <p>( )</p>	<p>食事の前に手洗いができましたか？</p>  <p>( )</p>	<p>「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶をできましたか？</p>  <p>( )</p>
<p>食事のマナーを守って食べることができましたか？</p>  <p>( )</p>	<p>スプーンや箸を正しくつかうことができましたか？</p>  <p>( )</p>	<p>バランスよく食べることができましたか？</p>  <p>( )</p>
<p>よく噛んで、味わって食べることができましたか？</p>  <p>( )</p>	<p>好き嫌いをなく、残さず食べることができましたか？</p>  <p>( )</p>	<p>楽しく食べることができましたか？</p>  <p>( )</p>

△や×になったところは、来年度○になるようにチャレンジしましょう！



### 「今月のおすすめ食材」



切干し大根は、水分が抜けて栄養素が凝縮され、生の大根よりも腸内環境を整えてくれる食物繊維や貧血を予防してくれる鉄、丈夫な骨や歯を作るために必要なカルシウムなどを多く含んでいます。

よく噛んで食べると、だ液がたくさん出てむし歯予防にもつながります。さらに満腹感を感じやすく、肥満予防にも効果的です。噛みごたえのある食品も取り入れて、良く噛んで食べる習慣をつけましょう。

毎月19日は、「食育の日」です。旬の食材を取り入れた料理を提供致します。

### 切干し大根のかみかみサラダ

Let's Cooking

<材料> 大人4人分

- 切干し大根：30g
- 人参：50g
- 胡瓜：50g
- 粒コーン：30g
- ソフトさきイカ：20g

ドレッシング

- 醤油：7g
- 酢：10g
- 砂糖：5g
- サラダ油：7g



<作り方>

- 切干し大根は水洗いしてから、水又はぬるま湯に10分程つけてもどします。もどいたら水気を軽く絞り、食べやすい長さにカットします。
- 人参と胡瓜はせん切りにします。
- 切干し大根と人参をそれぞれに茹で、水気を切り、冷まします。
- 調味料を合わせてドレッシングを作ります。
- ボールに全ての食材を入れ混ぜ合わせ、ドレッシングを入れ和えて完成です。