

# 3月 給食だより

桐生市学校給食中央共同調理場

桐生市学校給食新里共同調理場

早いもので今年度も残りわずかとなりました。給食を通して体も心も成長してくれていたら嬉しいです。残りの日々も、給食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう！

## 自分の食生活をチェックしよう！

1年間の食生活を振り返り、よくできたと思うものに〇をつけましょう。

朝ごはんを毎日  
欠かさず食べている



食事の前に手を  
きれいに洗っている



正しい姿勢で、よく  
かんで食べている



苦手な食べ物にも  
挑戦している



おやつは時間と量を  
決めて食べるように  
している



おはしを上手に  
使うことができる



食べたなら歯を磨いて  
いる



おうちで食事の  
お手伝いをしている



家族や仲間と食事を  
楽しんでいる



## かんたん給食レシピ～まめまめサラダ～

【材料】4人分

- |         |      |        |        |
|---------|------|--------|--------|
| ◇キャベツ   | 3～4枚 | ●サラダ油  | 小さじ2   |
| ◇水煮大豆   | 50g  | ●酢     | 小さじ2弱  |
| ◇コーン缶   | 50g  | ●砂糖    | 小さじ1   |
| ◇冷凍むき枝豆 | 40g  | ●塩     | 小さじ1/3 |
|         |      | ●黒コショウ | 少々     |

### 作り方

- ① キャベツは1cm幅に切る。
- ② 耐熱皿にキャベツ、冷凍むき枝豆を入れ、電子レンジで500W2分半（600W2分）程度加熱し、水で冷却してから、水分をしぼる。
- ③ ●の調味料をよく混ぜドレッシングを作り、水煮大豆、コーン、②の野菜と和えて完成です！