

給食たより



珠洲市立直小学校

寒さがほんの少し和らぎ、待ちに待った春がいつもより早く、すぐそこまで来ています。

さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、学校やお家でどのような食生活を送ってきましたか。自分自身をふりかえてみましょう。

1年間の食生活をふりかえろう



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>②1日3食、残さないで食べた</p>	<p>③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった</p>	<p>④3つのグループの食品をバランスよく食べた</p>	<p>⑤食べられることに感謝できた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑥よくかんで食べるよう心がけた</p>	<p>⑦ながら食べをしなかった</p>	<p>⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは量を決めて食べた</p>	<p>⑨きれいなものでもかंबって食べた</p>	<p>⑩みんなで楽しく食事ができた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

※△や×がついたものは、これから○になるようがんばりましょう。

朝食作りの時短ワザ

～作り置きを活用して朝の時間にゆとりを②～



◇冷凍野菜を活用して時短◇

野菜を切って冷凍しておけば、そのまま使えて時短になります。野菜によって適した冷凍方法がありますので、一部紹介します。

- ・玉ねぎ・人参・キャベツ・きのこ類・小松菜・ほうれん草の場合
→切って水気をふきとり、生のままフリーザーバッグなどに入れて冷凍。凍ったまま調理できます。
ほうれん草のアクが気になる場合は、さっと下茹でして水気をよくふき取ってから冷凍します。
- ・じゃがいも・さつまいもの場合
→茹でてつぶしてから冷凍が◎です。使うときはラップ等で包んでレンジで加熱します。

◇冷凍作り置きトーストで時短◇

食パンに具をのせて冷凍しておけば、朝は焼くだけです。食パンだけのトーストよりも栄養価が一気にアップ！2つの作り置きトーストを紹介します。

- ・ピザトースト→食パンにトマトソースかケチャップをぬり、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、ミニトマト、チーズなど好きな具材をのせ、1枚ずつラップに包んで冷凍。
- ・マヨコーントースト→コーン、マヨネーズ、チーズ、塩こしょうを混ぜて食パンにのせ、1枚ずつラップに包んで冷凍。



←ピザトースト



マヨコーントースト →