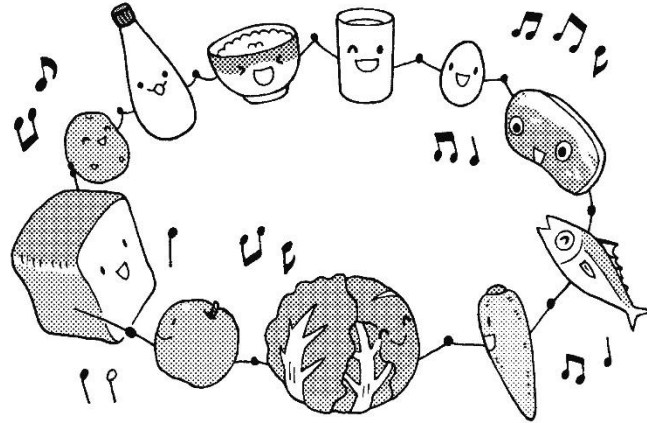


今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの一年、元気に過ごすことが出来ましたか？3月は卒業や進級をひかえたまとめの月です。新しい生活に向けて準備を整えていきましょう。

## 休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせない物です。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう！



©少年写真新聞社2021

## ごはんづくりに挑戦！



春休みに家族のためのごはんづくりにチャレンジしてみませんか？献立を考えると、給食をお手本に主食、主菜、副菜をそろえると栄養バランスが整います。

食事づくりのほかにも、買い物や食事の前の準備など、自分でできることを見つけてみましょう。

## 健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩、外遊びなども適度な運動になります。早寝、早起きを心がけるようにすると生活リズムもとのい、毎日を健康に過ごすことができます。



©少年写真新聞社2021

## 給食をふり返ろうの巻

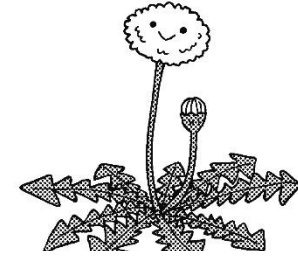
- 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- 食事の前に空気の入れかえを行い人との距離を保って食べることもできた
- マナーを守って食べることもできた
- 感謝の気持ちを持って残さず食べることもできた
- 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？



## クイズ

タンポポの仲間はどれでしょう？



- ①レタス
- ②キャベツ
- ③みずな

答えは①のレタス

タンポポはキク科の植物で、レタスや春菊やごぼうなども同じキク科の野菜です。タンポポの茎を折ると、切り口から白い液（乳液）が出ますが、レタスの茎を切っても同じように白い液が出ます。キャベツとみずなは、菜の花や白菜と同じアブラナ科の植物です。

©少年写真新聞社2021

## 《レシピ紹介》チリコンカーネカレー風味 野菜サラダを添えれば栄養バランスのよい献立が完成！

【材料】小学生6人分（大人4人分）

米	2合半
カレー粉	小さじ1/3
バター	10g
大豆水煮	180g
合い挽き肉	100g
ウインナー	3本
玉ねぎ	小1個
にんじん	中1/3本
しょうが	みじん切り小さじ1
にんにく	みじん切り小さじ1
ケチャップ	大さじ1強
トマトソース	大さじ1.5
ウスターソース	大さじ3
カレー粉	小さじ1強
粉チーズ	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
赤ワイン	大さじ1
水	1/2カップ
小麦粉	小さじ1

【作り方】

- ①米をどぎ、水加減する。カレー粉を加え炊飯する。炊きあがりにバターを加えて蒸らす。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ウインナーは1cm幅に切る。
- ④鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを加えて炒め香りを出す。
- ⑤挽き肉、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑥火が通ったら、大豆水煮、ケチャップ、トマトソース、ウスターソース、カレー粉、赤ワイン、水を加えて中火で煮る。（煮詰まってしまうようなら水少々を足す）
- ⑦大豆がやわらかくなったら、ウインナーを加えて温める。小麦粉をふり入れ、軽くとろみをつける。
- ⑧塩、こしょうで味をととのえ、粉チーズを加えて仕上げる。
- ⑨炊きあがったご飯にかける。

