

## 1年間の食生活をふり返ろう

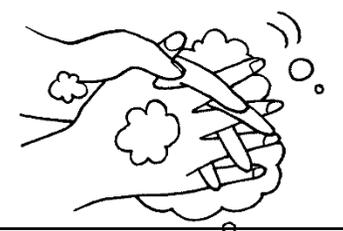
今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。

この1年間、並木小の皆さんに食に関する興味や関心を持ってもらえるよう、季節の行事食や旬の食べ物、郷土料理などを意識して給食に取り入れてきました。また、食育だよりでも様々な情報を発信してきました。

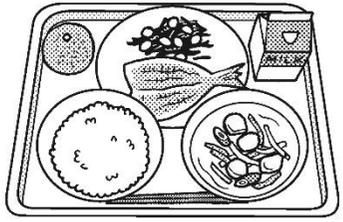
「食」についての興味や関心は高まりましたか？1年間の食生活をふり返ってみましょう。



食事の前には手を石けんで洗いましたか？



和食の配ぜんを覚ええましたか？



食事のあいさつができましたか？



給食当番の時、きちんと身じたくできましたか？

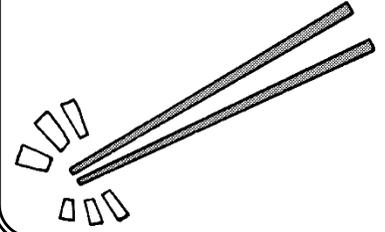


「はい」だった事はこれからも続けましょう。「いいえ」だったことは来年度はできるように頑張りましょう。

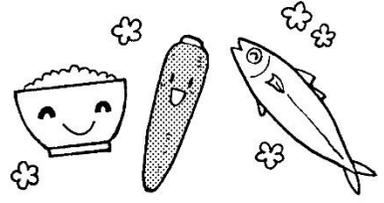


©少年写真新聞社2018

はしを正しく使えましたか？



周りの人と楽しく食事ができましたか？



よくかんで食べましたか？



好き嫌いをせずに食べましたか？



## レシピ紹介

人気メニューのレシピを紹介します。春休みに親子で作ってみてはいかがでしょうか？

### 《カリカリポテトサラダ》

材料（4人分）

・じゃがいも	大1個
・揚げ油	適宜
・ハム	4枚
・キャベツ	大2枚(120g)
・にんじん	中1/3本(30g)
・きゅうり	小1本(80g)
・もやし	3/4袋
・サラダ油	小さじ1.5
・砂糖	小さじ1/2
・酢	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々

### 作り方

- ①じゃがいもは千切りにし、水にさらす。水気をよく切り、油でカリカリに揚げておく。
  - ②キャベツとハムは短冊切り、人参は千切り、きゅうりはななめ半月に切る。
  - ③キャベツ、にんじんはさっとゆでて水にとって冷ます。水気を絞る。
  - ④もやしはゆでてざるに上げて冷ます。
  - ⑤サラダ油、砂糖、酢、塩、こしょうを合わせてドレッシングを作る。
  - ⑥野菜とハムをドレッシングで和え、皿に盛る。
  - ⑦カリカリに揚げたじゃがいもをトッピングし、混ぜながら食べる。
- ※ドレッシングは市販のフレンチドレッシングでもよいでしょう。

### 《チリコンカーネカレー風味》

材料（4人分）

・米	2合半
・ターメリック粉	少々
・バター	10g
・大豆水煮	180g
・豚ひき肉	100g
・ウインナー	4本
・にんじん	50g(中1/2本)
・玉ねぎ	120g(大1/2個)
・にんにくみじん切り	小さじ1
・しょうがみじん切り	小さじ1
・サラダ油	小さじ2
・小麦粉	小さじ1
・ケチャップ	大さじ2
・トマトソース	大さじ1
・ウスターソース	大さじ1
・中濃ソース	大さじ1
・カレー粉	小さじ1.5
・粉チーズ	小さじ2
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・赤ワイン	大さじ1

### 作り方

- ①米は研ぎ、水加減する。ターメリック粉を加えて炊飯する。炊きあがりにバターを加える。
- ②にんじん、玉ねぎはみじん切り、ウインナーは1cm幅の輪切りにする。
- ③油でにんにく、しょうがを炒め、香りを出す。
- ④豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ⑤玉ねぎ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑥小麦粉を振り入れてさらに炒める。
- ⑦大豆、ケチャップ、トマトソース、ウスターソース、中濃ソース、カレー粉、ワインを加えて弱火～中火で10分位煮込む。
- ⑧ウインナーを加えて温める。
- ⑨塩、こしょうで調味し、粉チーズを振り入れる。
- ⑩皿にターメリックライスを盛り、チリコンカーネをかける。

※塩分は味をみて調整して下さい。  
※水分が飛び、固くなるようなら、水かワインを加えて固さを調整して下さい。