

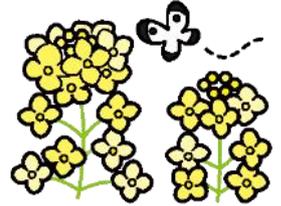


今年度も残すところ一か月となりました。3年生のみなさんは、義務教育で食べる給食もわずかになりましたね。中学校を卒業しても「食」に興味・関心をもって、元気にがんばってください。

3月は一年の締めくくりの月です。この一年間、給食を通して食べることの大切さを学ぶことができましたか？この機会に、一年間をふり返ってみましょう。

## 一年間の食生活を振り返って

一年間の食生活を振り返って「はい」「いいえ」で①～⑨の質問に教えてください。



① 毎日、朝ごはんをきちんと食べて登校することができた。



② 食事前には、石けんで手洗いを行い、きれいなハンカチでふくことができた。



③ 給食当番の時は、衛生に気をつけ、きちんと身支度をしてから、配膳がすることができた。



④ 感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをすることができた。



⑤ 正しい姿勢で、食器を持って食べることができた。



⑥ しっかりよくかんで食べることができた。



⑦ 栄養のバランスを考え、自分に必要な量を食することができた。



⑧ 食材を味わいながら、おいしく食べることができた。



⑨ しっかり睡眠をとること、早起きすることを心がけ、規則正しい生活ができた。



食生活を振り返ってみてどうでしたか？

「はい」だったことは、これからも続けて、「いいえ」だったことは、できるようにがんばりましょう。



石橋中学校の給食で、人気のメニューの作り方をご紹介します。

## 給食のレシピ紹介～ぜひ作ってみてください～



### ★★★ココア揚げパン★★★

【材料（4人分）】

コッペパン	4個	
揚げ油	適量	
A	ミルクココア	小さじ4
	純ココア	大さじ3
	砂糖	大さじ2



【作り方】

1. Aの材料をよく混ぜる。
2. 200℃に熱した油で、コッペパンを、くるくると回転させながら1分程度揚げる。
3. 揚げ網の上へのせ、油を切る。
4. Aの粉をまぶして出来上がり。

### ★★★ポークカレー★★★

使用する肉の種類を変えると色々なカレーになります

【材料（4人分）】

サラダ油	少々	カレールー	72g
おろしにんにく	小さじ1	ケチャップ	大さじ1
豚肉	180g	ウスターソース	小さじ1強
	赤ワイン	小さじ1強	スキムミルク
玉ねぎ	180g	ガラムマサラ	少々
人参	90g	カレー粉	少々
じゃがいも	340g		
水	360ml		

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。豚肉は、赤ワインを加え、揉み込む。
2. 油をひいた鍋で、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんにく・じゃがいもの順に加え、しんなりするまで炒める。
3. 水を加え、野菜に火が通るまで、煮る。
4. 火を止め、ケチャップ・ソース・刻んだカレールー、スキムミルク、ガラムマサラ、カレー粉を加え、再度加熱して、とろみがついたら出来上がり。



### ★★★豚肉のかりん揚げ★★★

【材料（4人分）】

豚肉	200g	
A	酒	小さじ1
	おろし生姜	小さじ1
	醤油	小さじ1強
	ごぼう	120g
でん粉	適量	
B	水	小さじ1
	砂糖	大さじ2弱
	醤油	小さじ2
	酒	小さじ2



【作り方】

1. 豚肉を、拍子木切りにする。Aの材料をよく混ぜ、豚肉にもみこむ。
2. ごぼうは、乱切りにし、水に浸しておく。
3. 水気を切り、でん粉をまぶしたごぼうを、170℃に熱した油で、2分揚げる。
4. 豚肉にもでん粉をまぶし、180℃に熱した油で2～3分揚げる。
5. 3と4を揚げ網の上へのせ、油を切る。
6. Bの調味料を鍋に入れ、煮溶かし、たれをつくる。
7. 揚げたごぼうと豚肉を、たれにからめて出来上がり。