

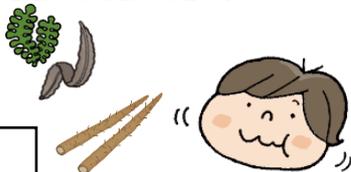


いよいよ3月、今年度も残すところあと少しとなりました。3月は大きな区切りを迎える月です。進級、卒業を前にこの1年をふり返り、体調も十分に整えて新しい生活への準備をしましょう。

できた項目には○をつけましょう。
1年間の給食だよりを振りかえってみよう！ HPはコチラから



1年間の給食を振りかえいましょう

<p>【4月】給食をどこでだれが作っているか知ることができた。</p> 	<p>【5月】栄養バランス（主食・主菜・副菜・汁物がそろう）に気をつけて食べる事ができた。</p> 	<p>【6月】よく噛んで食べることの大切さを知ることができた。</p> 
<p>【7月】スポーツの栄養（食事）のポイントについて知ることができた。</p> 	<p>【8・9月】野菜の大切さや栄養バランスについて知ることができた。</p> 	<p>【10月】食品ロスを意識して食事ができた。</p>  <p>食品ロス削減国民運動のキャラクター：ろすのん</p>
<p>【11月】和食の4つの特徴を知ることができた。</p> 	<p>【12月】骨貯金ができる10代のうちにカルシウムを多く含む食品を食べようと意識することができた。</p> 	<p>【1月】生活習慣予防のため、塩の取り方を意識して食べる事ができた。</p> 
<p>【2月】地産地消のよさを理解し、地元でとれたものを食べようという気持ちをもつことができた。</p> 	<p>卒業されるみなさんへ</p> <p>卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。食べることはこれからも一生続きます。食事を大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食で学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。</p>	

若鶏のヤンニョムカンジャンあえ

【材料 4人分】

- | | | |
|---|-------|--------|
| | 若鶏もも肉 | 240g |
| A | 食塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| | かたくり粉 | 適量 |
| | 揚げ油 | 適量 |
| | にんにく | 1片 |
| | しょうが | 1片 |
| | ねぎ | 1本 |
| B | ゆず果汁 | 小さじ1/2 |
| | しょうゆ | 小さじ2 |
| | みりん | 小さじ2 |
| | 水 | 小さじ2 |

【作り方】

- ① 若鶏もも肉は一口大に切り、Aの調味料で下味をつける。
- ② にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ②の野菜、Bの調味料を耐熱容器に入れ軽くラップをしてレンジで（600W20秒程度）加熱する。
- ④ ①にかたくり粉をつけて油で揚げる。
- ⑤ ④を③であえて完成。

ヤンニョムカンジャンとは、しょうゆとねぎやにんにくなどの薬味を混ぜ合わせた韓国の薬味しょうゆのことです。

