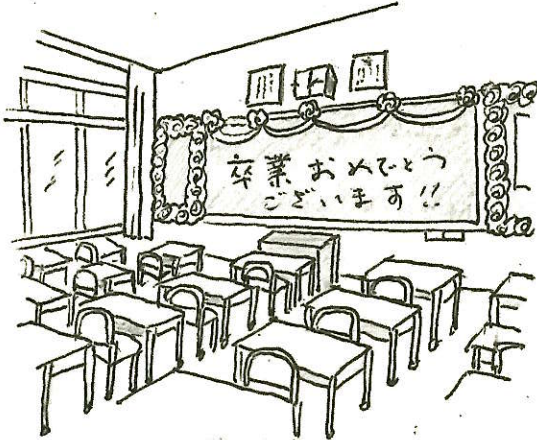




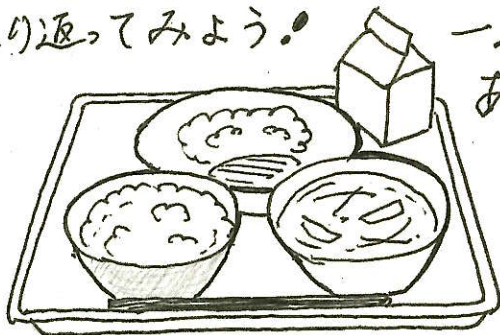
小学6年生、中学3年生の皆さん
ご卒業おめでとうございます。

これから先も食べることを大切に
いつも元気でいてください。

春は卒業・入学・進級と慌ただしい
季節です。忙しい時こそしっかり食事を
とり、体調をくずさないようにしましょう。
一年間食育だよりを読んでいただき、
ありがとうございました。

(南長崎小 栄養教諭 前田)

給食で学んだことを
ふり返ってみよう！



一年間
ありがとう！

つくってみませんか？
とり肉のさっぱり煮

人気
メニュー
です！

●ざいりょう ● 5人分

とりもも肉 ... 200g
しょうが ... ひとかた

◎ お好みで 青菜やねぎ、
玉ねぎを入れてもいい
できます。おためください。

さとう ... 8g (大さじ1)
醤油 ... 10g (小さじ2)
しょうゆ ... 20g (大さじ1強)
本みりん ... 8g (大さじ1/2)
酒 ... 3g (小さじ1)
水 ... 30cc

●つくりかた●

- ① とりもも肉は食べやすい大きさに切る。
しょうがはせん切りにする。
- ② ①とすべてサベに入れ、混ぜ合わせて
火にかける。ふっふっしてきたら、しょうが
とり肉を入れ、7分ほど弱火で煮つける。

クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何？

棚から□□□□

意味：思いがけない幸運が
やってくること。

- ① ぼたもち
- ② ひしもち
- ③ くさもち



棚の上からぼたもちが落ちてくると、予想外の幸運
がやってくることをいいます。ぼたもちは、春の彼岸(春
分の日の前後3日間)の合計7日間)に供えるもちです。

① ぼたもち