

3月

# 給食たより

令和5年度 3月  
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月のテーマ】

・ 1年間の食生活を  
振り返ろうそう

## 1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝食を毎日とった

規則正しい時間に食事をした

肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた

栄養バランスのよい食事を心がけた

食品表示を見るように心がけた

地域の食材や食文化について理解した



## ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのおことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

## 給食レシピ紹介

\*毎月給食日より、学校給食のレシピを紹介します。  
ご家庭でも是非作ってみてください。  
【今月のレシピ】 \*1/31(水) 献立より



### ～おからサラダ～

栄養満点！  
しっとりおからサラダです。

材料(4名分)

おから……………80g  
シーチキン……………30g  
コーン……………40g  
きゅうり……………80g  
赤ピーマン……………40g

★ドレッシング  
マヨネーズ……………40g(大さじ3弱)  
りんご酢……………8g(小さじ2弱)  
※普通のお酢でもOK  
マスタード……………2g(小さじ1/2)  
塩……………少々  
コショウ……………少々

作り方

- ①★を混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ②おからは蒸した後、ほくして冷ましておく。
- ③きゅうりは輪切り、赤ピーマンは粗みじん切りにする。
- ④きゅうり、コーン、赤ピーマンをサツと茹でて、よく水気をきって冷ます。

## 今日からチャレンジ ごみを減らそう



持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。