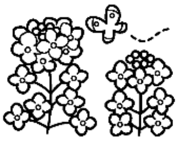
3月 給食だより

さいたま市立大戸小学校給食室

平成２９年3月 No.１１



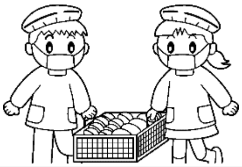
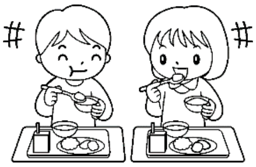
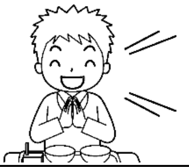
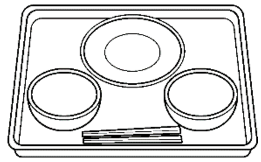
寒さが和らぎ、待ちに待ったあたたかい春はすぐそこまで来ています。

さて、今年度も残りわずかとなり、給食もあと数回になりました。みなさんは１年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。

３月はそんな１年間を返り、悔いが残らないように進級や卒業にむけて準備をしましょう。

☆☆☆

１年間の給食をふり返りましょう！！

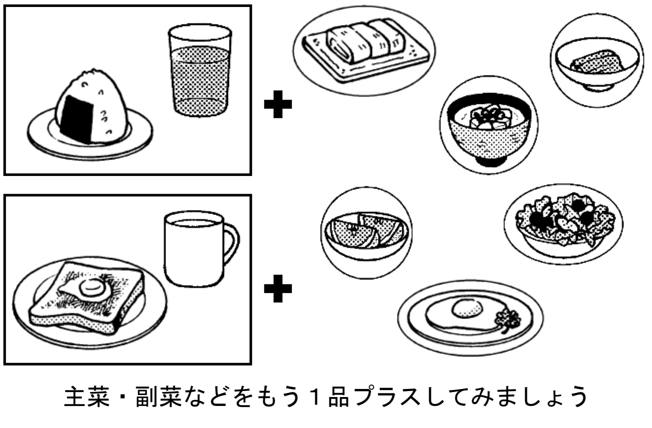
①手洗いを忘れずにできましたか 	②給食の準備を協力してできましたか 	③好ききらいなく食べましたか
④よい姿勢で食べましたか 	⑤友だちと楽しく会食できましたか 	⑥あいさつを忘れずにしましたか 
⑦後片づけがちゃんとできましたか 	⑧はしを正しく使えましたか 	⑨残さず食べることができましたか 

☆☆☆

朝ごはんで元気に１日をスタートしよう！！

朝ごはんはパワーの源。体を目覚めさせ、脳を活性化させるためにも欠かせません。残りわずかの３学期を、元気に充実したものにするために、朝ごはんをしっかり食べましょう。

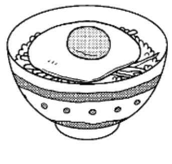
◎いつもの朝食にプラス１品



主菜・副菜などをもう１品プラスしてみましょう

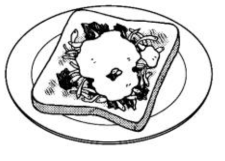
◎かんたん！朝ごはんレシピ

もやし卵どんぶり



もやしを炒めてしんなりしたら、卵をわり入れて塩こしょうを加え、ふたをして、弱火で５分加熱します。茶わんにごはんを盛って、上にのせればでき上がり。

じゃこのりトースト



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。