

# 3月給食だより

1年間ありがとうございました！

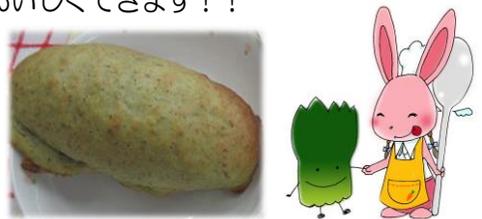
今年度もいよいよあと一か月となりました。暖かい日差しに春を感じるものの、まだまだ寒い日が続きます。体調には気を付け、今年一年間を振り返り、新しい1年を迎える準備をしましょう。



給食の人気メニュー作ってみませんか？

## 小松菜ビスキュイパン

材料	4人分量		①小松菜は葉っぱのみを使用し、やわらかくゆでてペーストにする。 ②砂糖とバターをよく混ぜ、牛乳、溶き卵、小松菜ペーストを混ぜる。 ③②に小麦粉、アーモンド粉、ラム酒を加えてよく混ぜる。 ④コッペパンに③を塗ってオーブンで焼く。(200℃15分位様子を見ながら焼く。トースターは焦げます。。。) ⑤こんがり焼けたら出来上がり  *パンはコッペパンでなく丸パンなどでもおいしくできます!!
コッペパン	4	個	
砂糖	35	g	
バター	35	g	
牛乳	10	g	
卵	1/2	個	
小松菜	20	g	
小麦粉	35		
アーモンド粉	25		
ラム酒	少量		



あなたの食生活はどうか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事の手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 