











3月は卒業・進級などの区切りの月です。この一年をふり返ると、みなさんは心も体も大きく成長したことでしょう。今年度も残りわずかですが、先生やクラスの友達との思い出を胸に、締めくくりの時期を大切に過ごしましょう。春はもうすぐそこまで来ています。

一年間の給食について反省をしましょう！

～できたものに○をつけましょう。～

① 感謝の気持ちをこめてあいさつができた。		② 給食の前に、手洗いうがいがしっかりできた。	
③ 正しい食器の並べ方に気をつけて食べた。		④ 正しいはしの持ち方に気をつけて食べた。	
⑤ 好ききらいせず、何でも食べた。		⑥ よくかんで食べた。	
⑦ 友達となかよく、楽しく会食できた。		⑧ よい姿勢で食べた。	
⑨ 給食当番の仕事は、協力して行った。		⑩ 後かたづけは、きまりを守っていねいに行った。	

10個の項目のうち、○はいくつありましたか？ ○が10個になるようがんばりましょう！

給食レシピ「からあげのレモンソース」

リクエスト給食の定番「からあげのレモンソース」のレシピです。簡単ですので、ご家庭でもぜひお試しください。

【材料（一人分）】

・鶏もも肉切身 …50g	A	・さとう … 3g
・おろししょうが … 1g		・しょうゆ … 3g
・しお … 0.2g		・レモン汁 … 3g
・酒 … 2g		・水 … 3g
・片栗粉 … 6g		・揚げ油

【作り方】

- ① 鶏肉はAの調味料で下味をつけておく。
- ② Bのレモンソースの材料を鍋に入れて火にかけて、沸騰したら火を止め、あら熱をとる。
- ③ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ③のからあげに②のソースをからめる。

まもなく卒業する6年生のみなさん、中学校の三年間は一生の中で体が一番成長する重要な時期です。自分の体の健康や成長について考え、自分で自分の食に関することの管理ができる人になってほしいと思います。益々の活躍を期待しています！

