

ベツ きゅうり パプリカ

1年間の食生活をふりかえろう

こんねんど のこ がっこう いき しばせいかつ おく いちねんかん 今年度も残りわずかとなりました。みなさんは学校や家で、どのような食生活を送っていましたか。一年間を ふりかえり、できたことに〇をつけましょう。

しょくじのまえに てあらいを きちんとおこなった。



まいにち あさごはんを しっかりと たべた。



「いただきます」「ごちそうさま」の あいさつを きちんとした。





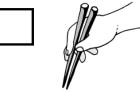
なんでも よくかんでたべた。



すききらいせず にがてな たべものにもチャレンジした。



はしを ただしくつかうことが できた。



いくつチェックがつきましたか。できなかったことは、少しずつ意識していきましょう。

ご家庭でも一緒に取り組んでいただけると、ありがたいです。

●将来につながる成長期の食事●

■子どもの身体が最も成長するのは、二次成長期 ■の小学生~中学生の間です。この頃の食生活 は、子どもの体づくりに重要であると同時に、大 ■人になってからも影響します。生涯健康で過ごす ためにも、毎日の食事を大切にしてほしいと思い ます。

【材料4人分】



鶏もも肉(2cm角)300g 塩、こしょう少々 酒15g 片 栗粉 適量

(タレ)砂糖20g 濃口醤油25g みりん18g ニラ(2cmカット)40g

①鶏もも肉に塩、こしょうで下味をつける。 ②片栗粉をまぶして揚げる。

③タレ調味料を加熱する。沸騰したら、二ラを入れる。 ④②を③にからめて出来上がり。

※調味料は、比率を参考に調節してください。

ご卒園、ご卒業 おめでとうございます。

