



## ご卒業おめでとうございます♡

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。いよいよ明日は卒業式です。小学校で食べる給食は今日が最後でした。中学校へ行っても新篠津の給食は食べられます。中学生は今よりさらにエネルギーが必要になるのでご飯の量やおかずの量が増えます。たくさん食べて、勉強、部活、いろいろなことに頑張ってくださいね。

**13日(木)**に、**5, 6年生のお祝いバイキング給食**がありました。

当日の様子や感想から思い出に残る楽しい時間になったようです。他の学年も5年生になってバイキング給食に参加するのを楽しみにしています。



## 給食メニューにチャレンジ👍

### 【マーボー豆腐】4人分

ふたひき肉	50g
料理酒	小さじ2杯
長ねぎ	25g
とうふ(1cm角切り)	200g
ほししいたけ (戻し汁も使用)	10g
おろしにんにく おろししょうが	各0.5g
かたくり粉	小さじ2杯
★しょうゆ	大さじ1杯
★砂糖	小さじ2杯
★テンメンジャン	20g
★とうぼんじゃん	0.6g
★赤みそ	小さじ1杯

☆給食で人気のメニューで子どもや先生からレシピを教えてくださいとたくさん言われたので、掲載します👍

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

- ①長ねぎ、戻した干しいたけはみじん切りする。
- ②フライパンに油をひいて、ふたひき肉を料理酒を入れ色が変わるまで炒める。
- ③長ねぎ、しょうが、にんにく、ほししいたけを入れて炒める。
- ④ほししいたけの戻し汁(200ml)と★の調味料を加えて、火を通す。
- ⑤とうふを入れて、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

### ※ポイント!!

給食では、**冷凍とうふ**を使用しています！  
木綿とうふを使用する場合は1cm角に切った後、一度さっと茹でてザルで冷まし水分を抜くとおいしくできあがります。



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。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

ボン! 0個

