



# 食育だより

2020年3月

## ～食生活のふりかえり～

今年度最後の『食育だより』となりました。一年間の締めくくりとして「食生活」をふりかえりましょう。

- 食事前に手をきれいに洗いましたか？
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」がきちんと言えましたか？
- 好き嫌いをしないで食べましたか？
- よくかんで食べましたか？
- 朝ごはんはきちんと食べましたか？

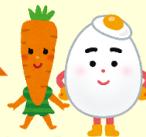
食育は、生きる上での基本です。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。



(農林水産省HP：食育の推進より抜粋)

### 給食で大人気！！

## 人参しりしり



しりしりは沖縄の方言で、「千切り炒め」のことだよ♪

#### 【材料（4人分）】

にんじん	中2本 (約240g)
ツナフレーク油漬	1缶
油	小さじ1
★濃口醤油	小さじ2
★上白糖	小さじ2
★和風だしの素	1g
卵	1個
ごま油	適宜

#### 【作り方】

- ①にんじんは皮をむき、5cm長さの千切りにする。(幅は約5mm)
- ②中火で熱したフライパンに油をひき、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③軽く油を切ったツナを加える。
- ④★の調味料を加え、さらに炒める。
- ⑤溶いた卵を加え炒める。
- ⑥火を止め、ごま油を加え混ぜたら完成♪

