

# 給食だより もぐもぐ

令和7年度3月号  
香川県立香川東部支援学校



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>きゆうしやく まえ <b>給食の前に</b> て 手をきれいに あら 洗えましたか？</p>	<p>しよくじ <b>食事のあいさつは</b> こころ こ 心を込めて い 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>ただ つか <b>おはしを正しく使う</b> ことができたか？</p>	<p>チェック</p> <input checked="" type="checkbox"/>
<p>あじ <b>よくかんで味わって</b> た 食べられましたか？</p>	<p>よ <b>バランスの良い</b> しよくじ 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>じぶん ひつよう りよう <b>自分に必要な量を</b> かんが 考えて食べること ができましたか？</p>	
<p>ちいき た もの <b>地域でとれる食べ物を</b> し 知ることができましたか？</p>	<p>ぎょうじしよく きょうどりょうり <b>行事食 や 郷土料理</b> し について知ること ができましたか？</p>	<p>たの きゆうしよくじ かん す <b>楽しい給食時間を過</b> ごせましたか？</p>	

### 給食レシピ

#### ごしき ～五色なます～

ざいりょう ぶんりょう にんぶん  
材料と分量 (4人分)

- 大根 . . . . . 1/4本
- きゅうり . . . . . 1本
- にんじん . . . . . 1/2本
- きざみ昆布 . . . . . 1g
- れんこん . . . . . 40g
- 酢 . . . . . 大さじ2
- 砂糖 . . . . . 大さじ1
- 塩 . . . . . 小さじ1/4



#### つく かた 作り方

- ① ボウルで調味料を合わせておく。
- ② 大根、きゅうり、にんじんは太めの千切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、にんじん、れんこん、大根、きゅうり、きざみ昆布の順番で加え、少し食感が残るくらいに茹でる。
- ④ ざるにあげ、熱いうちに①と合わせてできあがり。

色あざやかななますです。れんこんが入ることで食感がよくなり、昆布が入ることでうま味がUP!

