



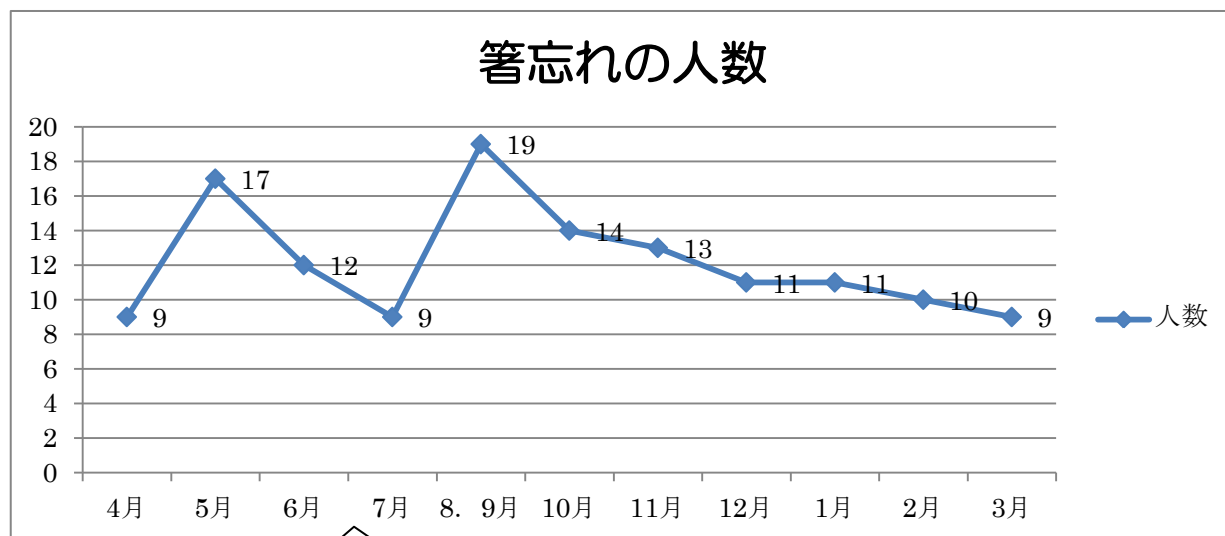
食に関するたより

H31.3.22
京丹後市立
弥栄中学校

明日から春休みが始まります。みなさん、どんな春休みを過ごすのか決まっていますか？だらだらと過ごすのではなく、起きる時間、寝る時間、勉強する時間、ゆっくりする時間と計画を立てて、有意義な春休みにしましょう。

早寝・早起き・朝ご飯を心がけ楽しく過ごしてほしいと思います。そして、元気に新学期をむかえましょう。

今年度の箸忘れ結果



今年は箸忘れの多い年でした。一番多い月は、**19人**の人が箸を忘れてきました。

○1番箸を忘れた人が**少なかった**クラス・・・**3A【8人】**

○1番箸を忘れた回数が**少なかった**クラス・・・**2A【16回】**

1回も箸忘れをしていない人はもちろん大勢いますが、何回も忘れてきている人もいます。忘れる人が多いと、周りも「忘れてもいいんだ」という気持ちの隙が生まれるかもしれません。帰ってきてからすぐに箸を洗って用意したり、朝に家から出る前に中にお箸が入っているかどうか、かばんに入れたかどうか確認をする習慣を身につけましょう。

1・2学期に比べ3学期は少しですが、はし忘れも減ってきています。来年度は、今年よりも箸忘れの人数が減るように、全員で頑張りましょう。

給食の献立より・・・

春休み中に料理をしてみよう！

【おから入りキッシュ】

<材料（4人分）>

ベーコン	30g
にんにく	1かけ
玉ねぎ	50g
ほうれん草	1/4束
スイートコーン（冷凍）	20g
バター	5g
塩・こしょう	少々
おから	50g
コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
牛乳	80ml
卵	2個
ミックスチーズ	30g

<作り方>

- ① にんにくをみじん切りにする。玉ねぎはみじん切り、ほうれん草は2cm幅に切り、さっとゆでて水気を絞る。ベーコンは短冊に切る。
- ② 熱したフライパンにバターを入れ、にんにく、ベーコン、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ほうれん草、コーンを入れてさっと炒め、塩こしょうで味を調え、火を止める。
- ③ カッコ内の材料を混ぜ合わせ、あら熱をとった②を加え混ぜる。
- ④ ③をアルミカップ（または耐熱容器）に流し入れ、200℃のオーブンで、15分焼く。（オーブントースターを使用してもいいです、焦げないように火力を調節して下さい）

しめじやウインナーなど、中に入れる具を変えてもおいしいですよ！



4月の給食は、9日（火）から始まります。

<献立>○カレーライス ○フルーツ白玉 ○福神漬け ○牛乳

※お箸を忘れないように気をつけましょう。

※給食当番はマスクも持って来ましょう。

保護者の皆様へ

平素は本校の給食運営にご理解ご協力いただき、本当にありがとうございます。平成30年度も大変お世話になりました。来年度も、安心・安全でおいしい給食で、子どもたちの学校生活を支えていきたいと思っています。子どもたちの健やかな成長を願い、給食室一同頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。