



いちねんかん 一年間をふりかえって

卒業
おめでとう!



まもなく、今年度の給食が終了します。
みなみやましろ、しえんがっこう 南山城支援学校の給食はいかがでしたか?
お気に入りのメニューは見つかりましたか?
給食時間の思い出はありますか?

「食べる」ことは生きていく上で欠かせない大切なことです。
一年間で出来たこと、そうでなかったことをふりかえり、次に
活かしていきましょう。

ふりかえってみよう

にがて た もの
苦手な食べ物や

はじめて た りょうり
初めて食べる料理でも、

ひとくちはチャレンジ

してほしいな!

きゅうしょく しょくじ じかん
給食(食事)の時間は

みんなが楽しい雰囲気で

食べたいよね。



みじたく ととの
身支度を整えたり、

きゅうしょく じゅんび かたづ
給食の準備や片付けを

したり、静かに待つ

ことができたかな?



「スタミナ納豆」のレシピを 紹介します!

ことし きゅうしょくがめん ほんごうしょく
今年の給食月間には、たんぱく食品を
使ったメニューがたくさん登場しました。

その中でも インパクト(大)だったのが

「スタミナ納豆」です。

納豆が苦手な人にこそ試してほしい

メニューです。



<材料> 4人分

- ・鶏ミンチ 120g
- ・しょうが(みじん切り) 少々
- ・にんにく(みじん切り) 少々
- ・ごま油 4g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 35g
- ・ひきわり納豆 50g
- ・きざみねぎ 12g
- ・信州みそ 8g
- ・濃口しょうゆ 4g
- ・みりん 3g
- ・酒 4g
- ※調味料は全て混ぜ合わせておく
- ・香りづけ用ごま油 少々

<作り方>

- ① しょうが、にんにくをごま油で炒め、香りが立ったら鶏ミンチを加え炒める。
- ② 玉ねぎを加え火が通ったら、納豆を加えさらに炒め合わせていく。
- ③ 合わせ調味料を加え具材となじんだらねぎとごま油を加えて仕上げる。