



食育だより

2025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。
一年の締めくくりとして「食生活」をふりかえりましょう！



<p>食事前に手をきれいに洗いましたか？</p> 	<p>食事のあいさつはきちんとできましたか？</p> <p>いただきます</p> <p>ごちそうさま</p> 	<p>正しい姿勢でたべましたか？</p> <p>背中をのぼす</p> <p>足が床についている</p> <p>テーブルにまっすぐに向かっている</p> 
<p>よくかんで味わって食べることができましたか？</p> 	<p>はしを上手に使えましたか？</p> 	<p>好き嫌いなく食べましたか？</p> 
<p>朝ごはんを毎日きちんと食べましたか？</p> 	<p>食事の準備や、後片付けのお手伝いできましたか？</p> 	<p>みんなで楽しく食べることができましたか？</p> 

旬の水菜を使った人気レシピ!!

水菜とベーコンのスパゲティ



<材料 (作りやすい分量)>

スパゲティ(乾麺)	100g(約1束)
水菜	50g(1株)
スライスベーコン	20g
醤油	小さじ1
和風だし(顆粒)	小さじ1/3
(少量のお湯で溶いておく)	
食塩	適宜
おろしにんにく	1g(1-2cm分)
オリーブオイル	大さじ1

<作り方>

- ①水菜は約2cmの長さに切る。ベーコンは細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かしスパゲティを表示時間通りゆで、ざるに上げて水気を切り、オリーブオイル(適宜)をまぶしておく。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを熱し、ベーコンを加えて炒める。
- ④③に水菜を加えてさっと炒め、②を加え、和風だし、醤油を順に加えて調味し、塩で味を整える。

