

# パクパク通信

## 3月号

暖かな日差しに春の訪れを感じます。今年度もまとめの時期を迎えました。今の学年で給食を食べるのもあと数日。友達や先生と楽しく味わってほしいと願っています。

### 1年間の給食をふりかえろう

自分の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。1年前の自分と比べてできるようになったことは何でしょう。

① 自分に必要な量を考えて  
食べることができた。



② 手洗いを忘れずにできた。



③ 苦手な食べ物にもチャレンジ  
できた。



④ 後片づけがきちんとできた。



⑤ 箸を正しく使うことができた。



⑥ 給食を通して  を  
学ぶことができた。



※  には自由に言葉を入れましょう。

### ♪給食レシピ♪ ハンバーグ

#### 材料(4人分)

合挽ミンチ 200g  
玉ねぎ 80g(みじん切り)  
バター 8g(小さじ2)  
A 豆腐 50g(または卵20g)  
豆乳(または牛乳) 大さじ1  
パン粉 20g  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々  
ナツメグ 少々(なくても可)

B ケチャップ 50g(大さじ3)  
ソース 10g(大さじ1/2)  
砂糖 5g(大さじ1/2)

#### 作り方

- ① フライパンにみじん切りにした玉ねぎとバター(マーガリンでも可)を入れ、弱火で透き通るまで炒めて、冷ましておく。(レンジでも可)
- ② 容器にBを合わせレンジで軽く加熱しておく。
- ③ Aの材料をすべて合わせ、しっかりこねる。
- ④ オーブンを200℃に予熱しておく。
- ⑤ オーブンの天板にクッキングシートを敷き、③を4つに分けて丸め、20分~25分程度焼く。
- ⑥ しっかり焼き上がったらオーブンから出し、②のたれをかける。



野菜と一緒にパンにはさめば、添加物なしの安心ハンバーガーに。  
給食ではまとめて平たく焼いてから、切って配食することもあります。



### 給食室からの メッセージ

6年生の皆さん卒業おめでとう  
ございます。  
準備や片付けの時に「ありがとう」「おいしかった」と声をかけられ調理員さんは皆さんにたくさん  
の元気をもらいました。  
新学期も6年生は中学校で、1~5  
年生は新学年で元気に過ごして  
ください。