



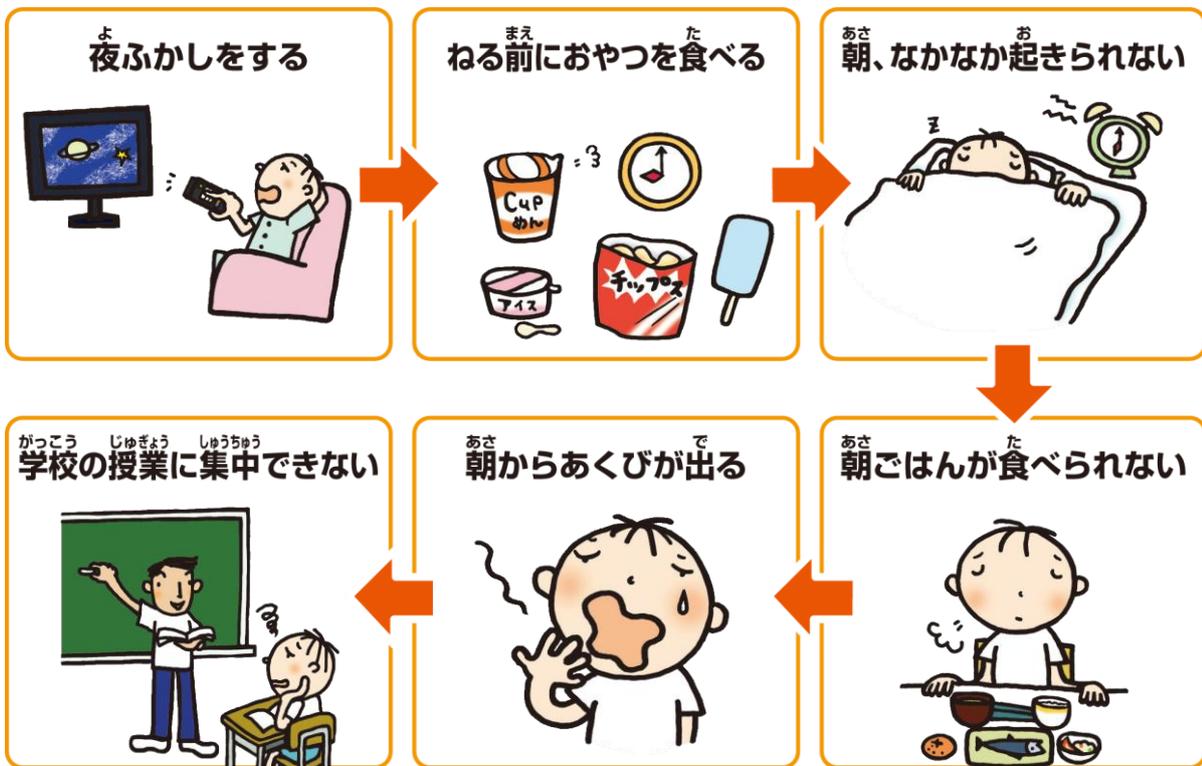
(毎月19日は食育の日)

亀岡市立育親学園

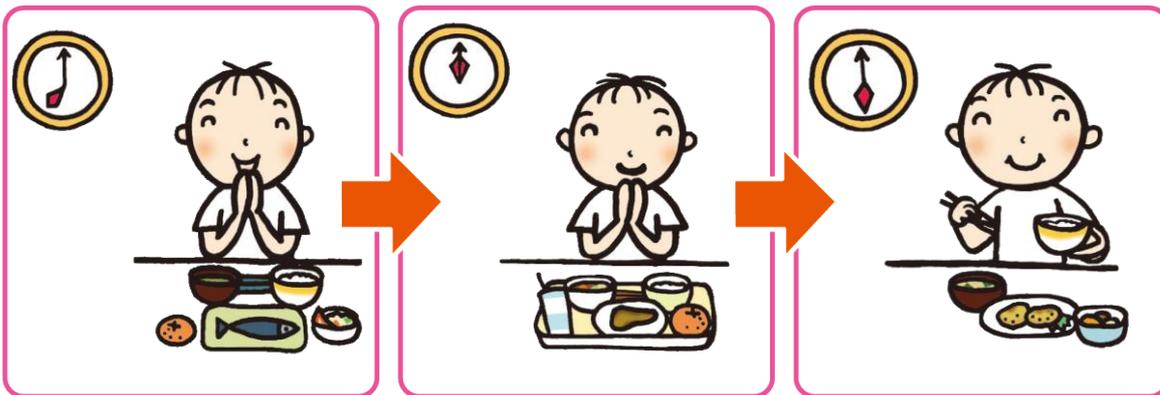
立春が過ぎ暦の上では春が近づいてきますが、2月は一年の中で最も気温が低く体調の崩しやすいときです。9年生は受験シーズン真っただ中です。これまでの勉強の成果を発揮して、春にうれしい知らせが届くといいですね。インフルエンザや感染症予防を心がけ手洗い、うがい、睡眠、バランスの良い食事で元気に過ごしましょう。

生活のリズムは規則正しい食生活から

夜ふかしや朝寝ぼけをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか。もし下のよくな悪い習慣になってしまっていたら、直すようにしましょう。



規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムが戻ってきます。まずは、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。飲み物や果物だけ等の1品から始めて、徐々に増やしていくといいですよ。

かとお しょくいく ふるさと科を通した食育

みりょく かんしゃ きも ふるさとの魅力と感謝の気持ち

★ 給食でお世話になっている方への感謝の気持ちを伝えるために、1～6年生でプレゼント作りをしました。



めぐ ふるさとの恵みいただきレシピ

8年生が考えふるさと科発表会で紹介しました。すべておすすめです！ぜひ、作ってみてください。

こまつな にくま 小松菜の肉巻き



『レシピ』

1. 小松菜を茹で、3～4cmくらいに切る
2. 豚肉を小松菜に巻き、フライパンに並べ、蓋をする(中火)
3. 肉に焼き目が付いたら完成！

くじょう チャーハン 九条ネギ炒飯



作り方

1. ミンチ、ご飯、たまご、ネギの順にフライパンに入れる
2. ごま油、オイスターソース、胡椒を入れて炒める。
3. 盛り付けて完成

みずな 水菜の Pasta



- ～作り方～
- ① 真材を切っておく
 - ② パスタをゆでる
 - ③ フライパンにオリーブオイルを入れてグツグツしてきたらニンジンとニンニクを入れておく。
 - ④ そこにパスタを入れる。
 - ⑤ 塩を振り、パプリカと水菜を乗せて完成！
- ざいりょう
パスタ
水菜
パプリカ(赤・黄)
ニンジン
んにく
使用した調味料
塩
オリーブオイル

だいこん 大根おでん

- * 具材をおでんサイズに切る
- * 鍋につゆの材料、具材を入れて中火で加熱する
- * 沸騰したら蓋をして弱火で20分程煮る
- * 器に盛り付けて完成



ピザ



- #### 作り方
1. ピザ生地にピザソースを塗る
 2. 好きな具材をのせる
 3. 焼く
 4. 完成

カブとツナのサラダ



作り方

- ① カブを千切りにして、ボウルに入れる
- ② 塩を少し振り、10分置く
- ③ 絞り、水を抜く
- ④ ツナを入れる
- ⑤ 醤油を1回し
- ⑥ マヨネーズを大さじ1
- ⑦ 混ぜて完成