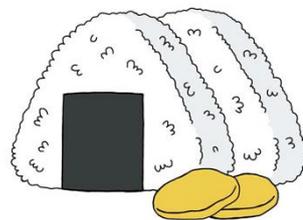


給食センターからこんにちは



3月の小学校の献立より…

## ☆平成26年3月20日(木)の給食紹介☆

**小学校** エネルギー:679kcal たんぱく質:24.1g

- ★主食：セルフおにぎり  
(ゆかりご飯・のり)
- ☆主菜：ハンバーグおろしソース
- ★副菜：おひたし
- ☆汁物：白玉汁
- ★デザート：レモンソーダゼリー
- ☆飲み物：牛乳

### おにぎりを作ろう！

毎年3月の恒例となっている「セルフおにぎり」の登場です。

ゆかりご飯は、そのまま食べてもおいしいのですが、おにぎりを作ってみましょう。

【必要な物】

○給食センターからお届け分  
ゆかりご飯、のり、ラップ

○みなさんが準備するもの  
きれいに洗った手

【作り方】

- ① ラップを広げます。
- ② 広げたラップの上にご飯をのせます。
- ③ ラップでご飯を包んで、握ります。  
△や○などオリジナルのおにぎりを作ろう！
- ④ ラップを取って、のりを巻いたら出来上がり♪

### ～平成25年度最後の給食～

今年度最後の給食です。給食センターでは心を込めて作りました。

みなさん、苦手なものにもチャレンジして食べることができましたか？好き嫌いをしないで食べることは、とても大切なことです。誰のためでもなく、自分自身のためになります。勉強や運動、何をするにも健康であることが一番です。これからも元気に過ごすために、苦手な食べ物にもどんどんチャレンジしていきましょう！

大室台小学校の5年1組では、みんな楽しそうにおにぎりを作っていました♪中には太巻きのようなおにぎり、四角いおにぎりなどなど、オリジナルのおにぎりをとてもじゃうずに作っていました。

