

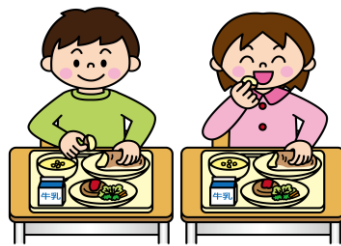
給食だより 3月

令和7年3月勝田第二中学校

3月の目標
給食を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？

3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。



給食からどんなことを学びましたか？

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送って下さい。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

ご卒業おめでとうございます



「食べる」ということは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」できています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

1年間ありがとうございました！

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安全・安心な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいります。



3月の給食について

★ひな祭りにちなんだ料理を取り入れています。

【五目ちらし寿司、ももゼリー】

★旬の食材を取り入れています。

【キャベツ、にら、たけのこ、人参、ブロッコリー】



3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物並びます。

女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょう。

<p>表桃木現の花は咲く様子</p>	<p>雪長そ、大がいて、地から新芽が</p>	<p>緑何食ひね色でべなえ、白物祭りやっぴてのいるの？</p>
<p>あなたと一緒に成長しようね</p>	<p>昔の人は春を待たずとも強かつたの</p>	<p>白は雪の色、桃の花の色</p>

じゃがいものそぼろ煮

<1人当たり>
エネルギー 165kcal
食塩相当量 0.9g

【材料】(4人分) <作り方>

- | | | | |
|-------------|--------|---|--|
| 豚ひき肉 | 120g | ① | じゃがいもは厚めのいちよう切り、人参はいちよう切り、玉ねぎは角切り、つきこんにゃくは食べやすい大きさに切る。 |
| じゃがいも | 3個 | ② | フライパンに油を熱し、みじん切りにしたしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を加えて炒める。 |
| 人参 | 1/2本 | ③ | 次に①で切った食材を火がとおりにくい順に加えて炒める。そこに④の水と調味料を加えて調味し、煮合わせる。 |
| 玉ねぎ | 1個 | ④ | 食材に火がおったら④の水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にグリーンピースを加えて仕上げる。 |
| つきこんにゃく | 80g | | |
| グリーンピース(冷凍) | 15g | | |
| しょうが | 4g | | |
| (チューブ…約8cm) | | | |
| サラダ油 | 大さじ1/2 | | |
| 水 | 100cc | | |
| 砂糖 | 大さじ1 | | |
| しょうゆ | 小さじ4 | | |
| みりん | 小さじ1弱 | | |
| 片栗粉 | 大さじ2 | | |
| 水 | 大さじ4 | | |

★ しょうがの風味や豚肉のうま味がじゃがいもに染み込み、少ない塩分でもおいしく感じられます。