

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&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

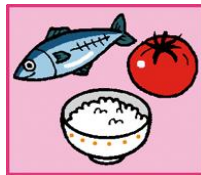
①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることが分かりましたか？



②食べる前に丁寧な手洗いをしたり、栄養バランスのよい食事をとったりするなど、健康に気をつけることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることが分かりましたか？また、食品や料理の名前が分かりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑤配膳を丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、一緒に食事をする相手を思いやることができましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理



主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物



汁物も副菜の一つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。また、水分補給にもなります。

※このほか、成長期の中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとります。また、生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。



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。(五目ちらしずし、ひなまつりゼリー)

★春を感じられる料理を取り入れています。(菜の花あえ、鯖の照り焼き、いちご)

★地域の郷土料理を取り入れています。(サンガ焼き、れんこんのきんぴら)

★卒業や進学に向けて様々なデザートを取り入れます。

(いよかん【いいよかん】ゼリー、すだち【巣立ち】ゼリー、3年生のみお祝いいちごケーキ)

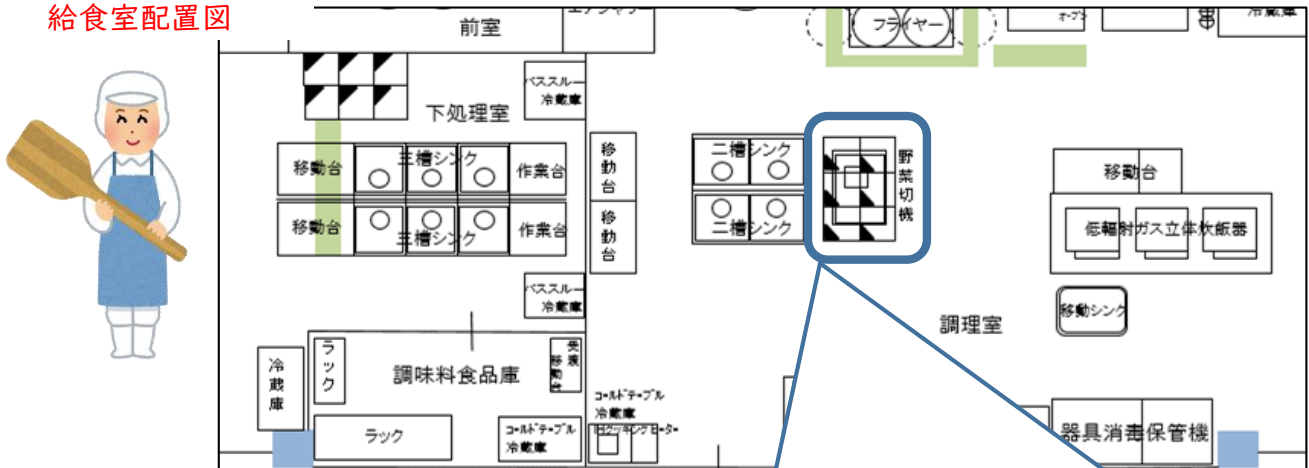


給食室紹介 新しい大中給食室を写真で紹介します。

今月は【合成調理機(フードスライサー)】です。

野菜を切るのは基本包丁を使って調理員さんの手切りですが、野菜がたくさんあり、機械でも味があまり変わらないにんじんやきゅうり、ゴボウなどは合成調理機でも切ります。刃物付き円盤を交換することで、いちよう切りや千切り、笹切りなどに切ることができます。

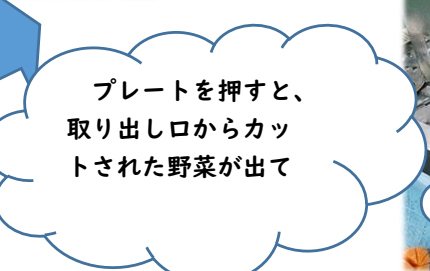
給食室配置図



刃物付き円盤が回転して野菜を切ります。セットする前には必ず刃の欠けがないか確認をし、カットする野菜に合わせて厚みを調整します。



投入口から野菜を入れます。いちよう切りは事前に放射状の切れ込みを入れておきます。



プレートを押しすと、取り出し口からカットされた野菜が出て

作ってみませんか ~今月の献立から~ 「菜の花あえ」 3/7(火)

材料 <4人分>

- 菜の花 50g
- 小松菜 1/2袋 (100g)
- キャベツ 2枚 (100g)
- にんじん 1/6本 (20g)
- サラダチキン 50g
- サラダ油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 小さじ1
- からし 少々
- 砂糖 ひとつまみ

作り方

- ①菜の花、小松菜は3cm幅、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ②野菜をゆでて、冷ます。(電子レンジを使う場合は、500Wで2分加熱する。)
- ③調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④野菜、ほぐしたサラダチキンをドレッシングであえる。

からし、わさび、カレー粉、唐辛子など辛みや香りの強い調味料を加えると、料理のアクセントになり薄味でもおいしく食べられます。味付けのときに物足りなさを感じたときは、ぜひ香辛料を活用してみてください。

