

# 3月 給食だより

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？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。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。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？

今年度の給食もあと少しで終わりです。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ほしいと思います。



給食時間を  
振り返ろう

## 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p><b>給食の前に手を きれいに洗えた</b></p>	<p><b>給食当番の身支度を きちんできた</b></p>	<p><b>食事のあいさつを 心を込めて言えた</b></p> <p>いただきます</p>
<p><b>食器を正しく並べ ることができた</b></p>	<p><b>お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</b></p>	<p><b>よくかんで味わっ て食べることがで きた</b></p>
<p><b>地域の産物や食文 化を知ることがで きた</b></p>	<p><b>日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた</b></p>	<p><b>バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</b></p>

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けましょう。

「○」の数が少なかった人は、出来なかったところを新年度に頑張りましょう。

# 「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

主食となる食べ物

主菜となるおもな食べ物

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しょう。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) 3/1

★春を感じられる料理を取り入れています。(鯖の照り焼き) 3/12

★卒業や進学に向けて様々なデザートを取り入れます。  
(すだち【巣立ち】ゼリー3/4、お祝いいちごデザート3年生3/8 1・2年生3/21)

## 給食 茨城をたべよう チンゲンサイ

茨城県は、チンゲンサイの生産量が全国1位です。おもに行方市、坂東市、小美玉市を中心に栽培されています。

チンゲンサイは、1年を通して栽培されていますが、秋から春が旬の野菜で、ビタミンCやカロテンが多く含まれており、鉄やカルシウム、食物繊維も豊富です。

チンゲンサイを選ぶ際は、葉脈のはっきりとしていて、葉や茎全体にハリがあるもの、下部が丸みを帯びて肉厚で、ツヤのよいものをおすすめです。

## 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ので、よろしくお願いいたします。

## 作ってみませんか ~今月の献立から~ 「四川風マーボー豆腐」 3/6(水)

<p><b>【材料】 (4人分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐 1丁</li> <li>・豚ひき肉 100g</li> <li>・人参 1/2本</li> <li>・玉ねぎ 1個</li> <li>・長ねぎ 30cm</li> <li>・干しいたけ 4g (スライス)</li> <li>・水 100ml</li> <li>・にら 1/4束</li> <li>・しょうが 2g (チューブ…約4cm)</li> <li>・にんにく 1g (チューブ…約2cm)</li> <li>・サラダ油 小さじ1</li> </ul>	<p>美味しく減塩の 美味しおレシピ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆板醤 小さじ1/4~ (お好みで量を調節)</li> <li>・甜麺醬 小さじ1/2</li> <li>・砂糖 大さじ1/2</li> <li>・みそ 大さじ1</li> <li>・しょうゆ 大さじ1/2</li> <li>・オイスターソース 2g</li> <li>・豆鼓 4g (お好みで)</li> <li>・花椒 少々 (お好みで)</li> <li>・片栗粉 小さじ2</li> <li>・水 小さじ4</li> </ul>	<p><b>&lt;作り方&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 人参はいちょう切り、玉ねぎは角切り、にらは2cm幅に切り、長ねぎ20cm分は小口切りにし、10cm分はみじん切りにする。干しいたけは水で戻す。(戻し汁はとっておく。)</li> <li>② フライパンに油を熱し、みじん切りにした長ねぎ、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。</li> <li>③ 豚肉に火が通ったら、①で切った野菜(にら以外)を加えて炒める。しいたけの戻し汁を加え、野菜に火が通るまで加熱する。</li> <li>④ Aの調味料を加えて調味し、にらを加える。Bの水溶性片栗粉でとろみをつけ、最後にさいの目に切った豆腐を加えて仕上げる。</li> </ol>
---	---	--

香味野菜の風味や干しいたけのうま味、豆板醤の辛みがアクセントになり、少ない塩分でもおいしく感じられます。