

# 3月 スクールミール

給食だより 2021.3

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・くどう

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることなのでしょう。3月はそんな1年間のふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

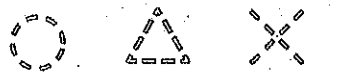
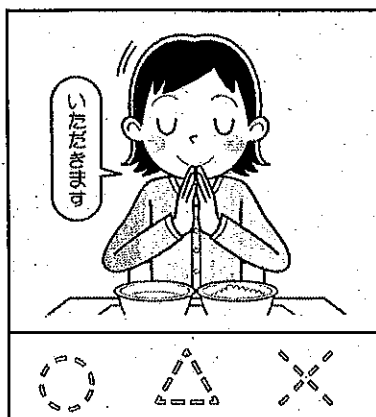
## 給食を通して学んだことをふりかえろう

当てはまる点線を  
なぞりましょう

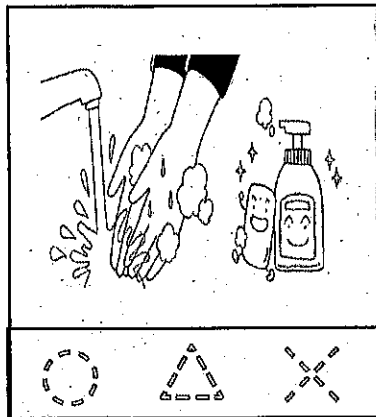
- できた
- △時々できた
- ×できなかった



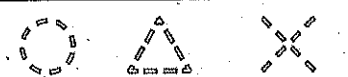
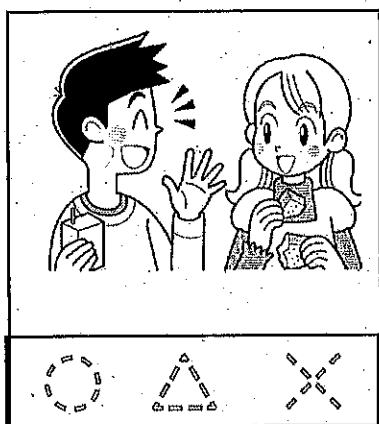
①感謝の気持ちを込めて  
あいさつができた



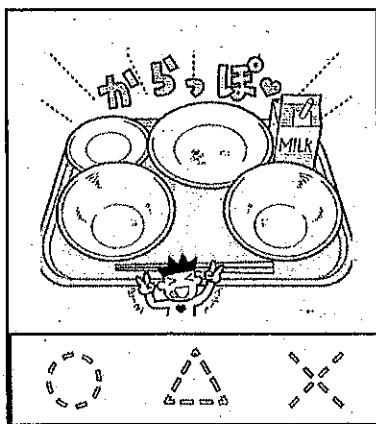
②食事の前の手洗いはき  
ちんとできた



③楽しく会話しながら食  
べることができた



④すききらいせずに残さ  
ず食べた



⑤背筋をまっすぐに伸ば  
して食べた



給食当番：服装はきちんと・配膳はていねいにできましたか？

給食だより返信らんより

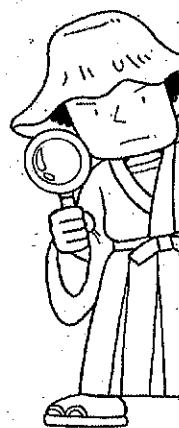
知りたいレシピ ぜひ返信らんでお聞かせください。

毎日、栄養バランスの考えた献立と、美味しい給食を提供してくださり、ありがとうございます。子どもたちが特に美味しかったレシピや自宅で真似して作ってみたいレシピがあります。ぜひ、『スクールミールレシピ』の料理集を作成していただきたいです。

毎日の夕食の助けにも、活用したいと思いました。ご検討、宜しくお願いいたします。

いつも美味しい給食ありがとうございます。この1年間で食べられる野菜が増えたこと、とても嬉しいです。献立や味つけなど工夫して下さり、1年間給食を楽しみに登校した娘でした。家でも給食のメニューを度々リクエストしています。もやしときゅうりのおかかあえは大のお気に入りメニューです。野菜嫌いが克服できた事に感謝です。

いつも温かい栄養バランスのとれた美味しい給食を作っていただきありがとうございます。小学校1年生から9年間本当に感謝です。あと1カ月で中学卒業を迎えます。姉と毎朝、冷蔵庫に貼ってある献立表を見ながら「やったあ！！今日は〇〇やね！」と喜んで登校していた小学生の頃を思い出します。学校給食のおかげで時々のお弁当日には張り切って作ることができ、子どもも手作り弁当を喜んでくれました。親も子ども給食のありがたみを感じています。学校給食を食べれなくなると思うと何だかさみしいですが、高校生になっても元気に頑張ってくれると思います。本当にありがとうございました。

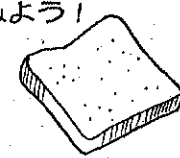


### 見えないうぶらを探せ！

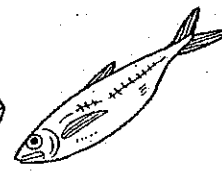
下の食品にはどのくらい脂質が含まれているのか、予想してみよう！



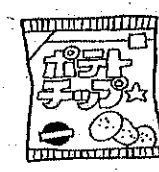
①ほうれんそう  
1束  
(中) 59g (小) 30g



②食パン  
1枚  
(中) 160g (小) 95g



③あじ  
1尾  
(中) 69g (小) 26g



④ポテトチップス  
1袋  
(中) 100g (小) 49g

給食だより返信らん

学校名

学校

氏名

記入者

早ね早おき朝ごはん

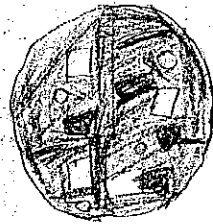
みそ汁コンテストの紹介

昨年きょねんの夏休みに行ったみそ汁コンテスト。たくさんのご応募ありがとうございました。今月こんげつは、3月の給食きゅうしょくに登場するみそ汁を紹介し、参考さんこうにしてください。



©ゆなせたかし

栄養どっさりみそ汁(3月5日)



- 藤岡ふじおか小学校 6年生
- (材料) コーン、わかめ、とうふ、にんじん、ピーマン、みそ、だし汁
- (工夫点) 栄養のある野菜をたくさん入れた。食べたうおいしいと思う。

ホワイトワントーンみそ汁 (3月15日)

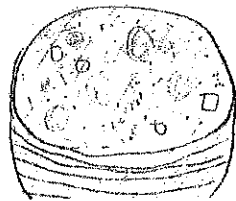


- 中村なかむら小学校 6年生
- (材料) えのき、じゃがいも、ねぎ、とうふ、もやし、水、みそ、こんぶ
- (工夫点) ワントーンコーテがはやっているの、みそ汁もおしゃれにしました。

習慣にしましょう



スパイシーサマーみそ汁 (3月18日)



- 真岡まおか小学校 6年生
- (材料) なす、とうもろこし、とうふ、ねぎ、みそ、水、かつおぶし
- (工夫点) 野菜を少し入れて、こしょうを入れて、少しスパイシーで夏っぽいみそ汁にしました。



今月の給食献立です。作ってみませんか?

こんにゃくサラダ

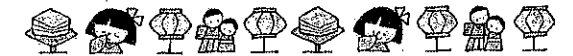
サラダにこんにゃくを加えてみませんか!

《材料(5人分)》

- ・糸こんにゃく .....150g
- ・さとう ..... 小さじ 1/2
- ・濃口しょうゆ ..... 小さじ1
- ・もやし .....75g
- ・にんじん .....50g
- ・きゅうり .....25g
- ・だいこん .....60g
- ・ツナ .....40g
- ・さとう ..... 小さじ 2
- ・酢 ..... 小さじ 2
- ・濃口しょうゆ ..... 小さじ 2
- ・ごま油 .....少々
- ・塩 .....少々
- ・こしょう .....少々

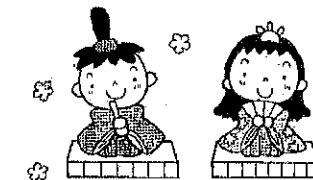
《作り方》

- ①糸こんにゃくは、洗って水分をきり、さとうとしょうゆで炒めます。
  - ②もやしはゆでて、水分をきります。
  - ③にんじんは、せん切りにしてゆでます。
  - ④きゅうり、だいこんは食べやすい大きさに切って、うすく塩をしておきます。
  - ⑤野菜は軽くしぼって水分をきります。
  - ⑥調味料を合わせておきます。
  - ⑦糸こんにゃく、野菜、ツナを調味料とあえます。
- ★調味料は材料の量で、加減するとおいしくできます。



もも せつく

桃の節句



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

《保護者の皆様へ》 3月の給食費の口座振替日は 3月31日です。

保護者の皆様からいただいている給食費は「食材料費」のみに充てられています。(光熱水費や人件費は市が負担しています。) 学校給食の適正な運営のためにも、納め忘れのないよう、ご理解とご協力をお願いします。

なお、経済的な理由により納付が困難な場合は、給食費等の援助を行なう就学援助制度がありますので、各学校や教育委員会へご相談くださいますようお願いいたします。

※3月は精算調整のため毎月の金額と異なる場合があります。

詳細につきましては、2月に別途配布しております。