

# 3月 給食だより

令和4年度 3月  
岩出市学校給食共同調理

3月は、1年間のしめくりと次の年への準備の月です。1年を振り返ってみると、自分の得意なことや苦手なことがわかります。この機会に自分の生活を振り返って、4月からよりよいスタートを切れるようにしましょう。

## 日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

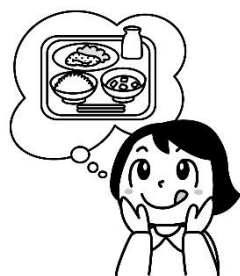
## どんなメニューが印象に残っていますか?

3月は、まとめの季節です。給食センターでも1年間出した給食で「こんなものがあつたなあ。」と振り返ってみました。

今年度は、これまで以上に新しいメニューにチャレンジした1年でした。定番メニューに仲間入りできそうなものから、まだまだ改良しないといけないものまで、いろいろなメニューがありました。

みなさんは、どんなメニューが印象に残っていますか? 来年度もおいしい給食を作れるように頑張ります。

リクエストメニューや、こんなものが食べたい! などあれば、教えてくださいね。



## 3月の献立より

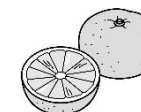


### 【行事食】「ひな祭り」

「ちらし寿司、きざみのり(小袋)、なばなのみそ汁、かつおの梅ソース」  
 ... 3月3日は桃の節句、ひな祭りです。ひな祭りのお祝いの料理として「ちらし寿司」を、春を感じられるような料理として「なばなのみそ汁」を出します。  
 女の子の健康と幸せを祈って、みんなでお祝いをしましょう。

### 「はるみ」

... 紀の川市産のはるみです。はるみは、清見とポンカンを合わせた品種です。大きめの果肉で、甘みが強くジューシーです。  
 柑橘の最高峰と呼ばれる「はるみ」を味わってください。



### 「大豆ミートのキーマカレー」

... 大豆ミートとは、大豆から作った加工品で、味や食感を肉に似せて作られているため、大豆ミートと呼ばれています。大豆と同様、たんぱく質や食物繊維が豊富です。大豆が苦手な子どもでも、これなら食べられるのではないかと、今回キーマカレーに使ってみようと思えます。

### 「きなこ揚げパン」

... 大人気の揚げパン。給食時間の巡回時に「きなこ揚げパンも食べたい」というリクエストをいただきましたので、今回出してみたいと思えます。きなこ砂糖の他に、塩も少し入れて甘みをひきたたせませす。

## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

