

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!

<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか?</p> 	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?</p> 	<p>よくかんで、味わって食べていますか?</p> 
<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?</p> 	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか?</p> 	<p>毎日の食事を楽しんでいますか?</p> 

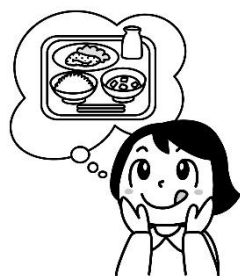
どんなメニューが印象に残っていますか?

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「こんなものがあったなあ。」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

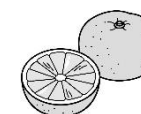


【行事食】「ひな祭り」

「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います。

「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います。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。

