

3月給食だより

令和7年度 3月
岩出市学校給食共同調理場

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、みなさんは心身ともに大きく成長したことでしょう。日々の給食や食育を通して、少しでも成長の支えとなれていたら嬉しいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今の食事は“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。今後、食べるものを選ぶときに迷うことがあれば、ぜひ給食を思い出してください。みなさんの新生活が健康で充実したものと願っています。



3月の献立より

「シャン・カウスエ」

・・・ミャンマーのシャン州というところでよく食べられている、ピーンを使った料理です。ひき肉を炒め、スパイスで香りづけしたものをピーンの上に乗せる食べ方と、スープ仕立てにする食べ方があり、今回はスープ仕立てにします。

「回鍋肉丼」

・・・回鍋肉は、豚肉とキャベツを炒めて作る中国の料理です。厚揚げでボリュームを増やして、丼にしました。

「あじのトマトみそだれ」

・・・トマト、赤みそ、砂糖で作ったタレを、焼いたあじにかけて提供します。意外な組み合わせですが、他市の給食で好評な献立です。

また、ひなまつりにちなんで、花型のハンバーグや麩などを取り入れた献立を実施します。

あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

- 7~9個
- 4~6個
- 1~3個
- 0個

ポーン!

- ☆☆☆ たいへんよくがんばりました
- ☆☆ よくがんばりました
- ☆ もうすこしががんばりましょう
- まずはたべることをすきになりましょう