

令和5年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

3月になり、日に日に暖かくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、春の訪れはもうすぐです。3月は1年間の締めくくりの月です。来年度にむけて、最後の月を元気に過ごしましょう。

3月の目標

1年間の給食を振り返ろう！



自分の食生活をチェックしよう！



給食だよりでは、1年間さまざまなテーマで、食と健康についての話題を取りあげてきました。1年間のまとめとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。

(あてはまるところに○をつけましょう！)

<p>好き嫌いせず、何でも食べることができた。</p>	<p>食べる物や食べる量など、栄養のバランスを考慮することができた。</p>	<p>休みの日も、朝ごはんを欠かさず食べた。</p>
<p>地域でとれる食べ物について知ることができた。</p>	<p>よく噛んで味わって食べることができた。</p>	<p>食べ物の命や、作ってくれた人に感謝の気持ちをもつことができた。「いただきます」「ごちそうさま」</p>
<p>食事の準備や後かたづけに協力することができた。</p>	<p>マナーを守って食事をすることができた。</p>	<p>行事食や郷土食など、色々な料理がわかるようになった。</p>

食べる物で体が育ち、食べる環境で心が育ちます！

より良い体や心を育むためにも、すべてに○印がつくよう、引き続き取り組みましょう！

1年間の給食はどうでしたか？

給食センターでは、栄養管理はもちろん、地場産物を活用したり、郷土料理や行事食、世界の料理などを取り入れたりし、食べて学べる給食作りを心がけてきました。毎日の給食を通して、自分の体の事を考えて食べる力や食べる喜び、食べ物に感謝する気持ちなどを、少しでも身に付ける事ができたのであれば幸いです。「食育」は学校だけで行えるものではありません。家庭でも折にふれ、食べ物や健康について話をしていただきたいと思います。



地場産物を取り入れた献立

老神まいたけを使用した「まいたけごはん」
沼田市産の枝豆を使用した「えだまメンチ」
などを出しました。

行事食・郷土料理

世界の料理 中学生がオンラインで交流した
フィリピンの料理を出しました。

給食メニューを作ってみよう！

給食で人気のある野菜料理を紹介します。朝ごはんや長期休業中の食事では、野菜の摂取量が少なくなりがちです。簡単に作ることができるので、ぜひ、家庭でも作ってみてください！

～ごまあえ(3/4献立)～

<材料(4人分)>

- ・ほうれん草 100g(4株)
- ・キャベツ 140g(2枚)
- A { すりごま 大さじ3
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2

<作り方>

- ① 使用する野菜をよく洗う。
- ② ほうれん草は2cm幅、キャベツは1cm幅に切る。
- ③ 沸騰したお湯で、準備した野菜を茹でる。
- ④ 茹でた野菜を冷まし、水気を絞る。
※青菜は茹でた後に水にさらすと、見た目も味も良くなります！
- ⑤ 食べる直前に、④とAを和えて出来上がり！

～くらげサラダ(3/8献立)～

<材料(4人分)>

- ・ほうれん草 100g(4株)
- ・もやし 60g(1/3袋)
- ・コーン 20g(大さじ4)
- B { 中華クラゲ 60g
- ・酢 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・さとう 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/3
- ・いりごま 小さじ1

<作り方>

- ① 使用する野菜をよく洗う。
- ② ほうれん草は2cm幅に切る。
- ③ 沸騰したお湯で、準備した野菜を茹でる。
- ④ 茹でた野菜を冷まし、水気を絞る。
※青菜は茹でた後に水にさらすと、見た目も味も良くなります！
- ⑤ 食べる直前に、④とBを和えて出来上がり！

茹でた野菜は、清潔な容器に入れると、冷蔵庫で3日間は保存できます。野菜を多めに茹でて保存すれば、手軽に野菜料理が1品プラスできます。茹で野菜を上手に活用してみましょう！