

3月 給食だより

小山中学校給食共同調理場 R6

3月に入りました。もうすぐ今年度が終わります。みなさんは、この1年間で色々な食の体験をしてきました。4月の新しいスタートの前に、給食を通して学んだことをふり返ってみましょう。



小山中学区の栄養士から ☆3月号☆

自分で朝ごはんを用意してみよう!! (副菜編)

副菜や汁物では、ビタミンやミネラルなど、体の調子をととのえる働きがある食品をとることができます。主食と主菜だけでは足りない栄養を補います。



簡単な副菜のレシピ



「ブロッコリーのナムル」(1人分)

- ブロッコリー.....半分
- 白いりごま.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- ごま油.....小さじ1
- 塩(茹でる用).....少々

<作り方>

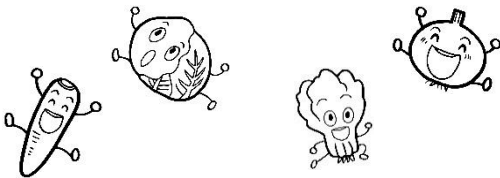
- ① ブロッコリーを小房に切り分ける。
- ② 塩を入れた熱湯でブロッコリーを1分程ゆで。ざるに上げる。
- ③ 全ての材料をまぜあわせる。

「プチトマトのチーズスープ」(1人分)

- 水.....300cc
- キャベツ.....50g
- プチトマト.....5個
- ベーコン.....1枚
- コンソメ.....小さじ1
- 粉チーズ.....大さじ1
- 塩・こしょう.....少々

<作り方>

- ① なべに水を入れ、煮立たせたところに、キャベツを一口サイズにちぎりながら入れる。
- ② プチトマトはへたをとり、ベーコンはせん切りにしてなべに入れる。
- ③ コンソメ、塩こしょうをくわえて味をととのえる。
- ④ スープのお皿によそったら粉チーズをふりかける。



副菜などの野菜の入ったおかずを食べると、かぜや病気になりにくくなります。しっかり食べて病気に負けない体をつくりましょう。

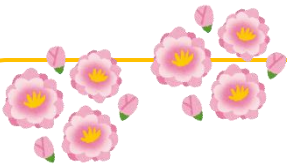
1年間の食事マナーをふり返ろう

★あなたの食事マナーチェック★

- | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| ①食器の配膳を正しい位置に準備することができた。 | <input type="checkbox"/> できた | <input type="checkbox"/> 普通 | <input type="checkbox"/> できなかった |
| ②正しいはしの持ち方で食べることができた。 | <input type="checkbox"/> できた | <input type="checkbox"/> 普通 | <input type="checkbox"/> できなかった |
| ③食事中は会話をせず、味わって、おいしく食べることができた。 | <input type="checkbox"/> できた | <input type="checkbox"/> 普通 | <input type="checkbox"/> できなかった |
| ④食べるときにヒジをついていなかった。 | <input type="checkbox"/> できた | <input type="checkbox"/> 普通 | <input type="checkbox"/> できなかった |
| ⑤左手でお茶碗を持って食べていた。 | <input type="checkbox"/> できた | <input type="checkbox"/> 普通 | <input type="checkbox"/> できなかった |
| ⑥姿勢良く食事をすることができた。 | <input type="checkbox"/> できた | <input type="checkbox"/> 普通 | <input type="checkbox"/> できなかった |
| ⑦好き嫌いせず、残さず食べることができた。 | <input type="checkbox"/> できた | <input type="checkbox"/> 普通 | <input type="checkbox"/> できなかった |
| ⑧「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をすることができた。 | <input type="checkbox"/> できた | <input type="checkbox"/> 普通 | <input type="checkbox"/> できなかった |



- ◎できた、普通が6～8個の場合 → 食事マナーマスターです。誰と一緒に食事をしても恥ずかしくありません。
- ◎できた、普通が4～5個の場合 → あともう一步！できることが多くなるように意識しましょう。
- ◎できた、普通が0～3個の場合 → マナーが全然出来ていません。一つずつ確認してできるようにしていきましょう。



3月3日はひな祭り



3月3日は桃の節句とも良い、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどを払うために、人形を海や川に流したり、ハマグリのお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気を払う神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

清潔なハンカチや
タオルでふいていますか？



こんな洗い方ではきれいにならないよ



石けんを使わない



このような洗い方をしていても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。