



3月 給食だより



昭和村のHPからカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

3月になり、日に日にあたた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年間のしめくくりの月です。今年度の学校生活はどうでしたか？毎日給食をおいしく食べられましたか？新しい学年や学校にむけて、最後の月を元気にすごしましょう。

3月の目標

1年間の給食をふりかえろう



自分の給食時間をチェックしてみましょう！

給食だよりや給食時訪問では、1年間いろいろなテーマで、健康についての話題をお届けしてきました。今年度のまとめとして、自分の給食時間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>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を入れて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

健康で元気な体をつくるために、すべてに○がつくように、新しい学年になってもがんばりましょう。

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

今月の給食レシピ

今月から子どもたちに人気の給食レシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

厚揚げのトマトチーズ焼き

材料（4人分）

- | | | |
|---|---------------|-------|
| A | • 厚揚げ | 80 g |
| | • ブロッコリーの茎 | 20 g |
| | • 玉ねぎ | 60 g |
| | • おろしにんにく | 1.2 g |
| | • トマトケチャップ | 48 g |
| B | • オリーブオイル | 2 g |
| | • ミックスチーズ | 24 g |
| | • 生パセリ | 1 g |
| | (乾燥パセリの場合は少々) | |

作り方

★下準備

玉ねぎはみじん切りにして汁をしぼる。ブロッコリーの茎は厚揚げよりも小さめに切っておく。

- ① 厚揚げを1 cm角に切る。
- ② ボールにAをませ合わせる。
- ③ ②に厚揚げとブロッコリーを入れ、よくからませる。
- ④ カップや耐熱皿に③を入れる。
- ⑤ 上からBをのせる
- ⑥ オーブン 180℃で約 10分焼き、チーズに焦げ目がついたら出来上がり。



ブロッコリーの茎を
じゃがいもや他の野菜に
かえてもおいしくできます

