

# 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。

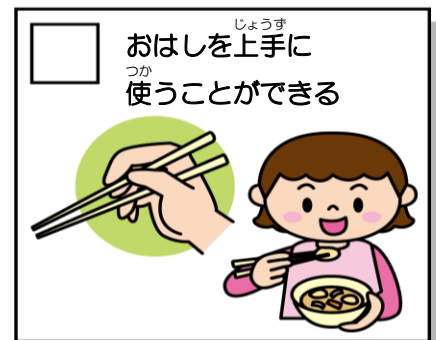
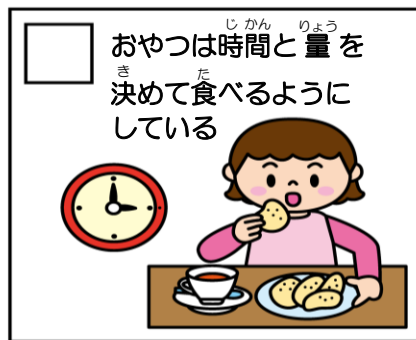
## 3月の目標

1年間の給食をふりかえろう

自分の食生活をチェックしてみましょう！



給食だよりでは、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)



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。

## こんな食べ方していませんか？

自分の体のためにも、一緒にいるみんなが気持ちよく食事をするためにも、食事のマナーを守ることは大切なことです。給食の時間、下記のような食べ方が見られます。身につけた食事のマナーは一生の宝になります。食事のマナーについて、家族みんなで話し合ってみてはいかがでしょうか？

### <食器を持たない>

食器を持たず、背筋が曲がっている食べ方は、「犬食い」と呼ばれる食べ方です。見た目が悪いだけでなく、消化にもよくありません。



### <ひじをついて食べる>

周りの人から見てもおおいそうに見えません。食べこぼしも多くなり、一緒に食べている人に嫌な気持ちを与えてしまいます。



### <ばかり食べ>

ひとつのものをばかり食べていると、栄養のバランスが偏りやすくなります。味覚の発達にも影響します。



### <食べものを大切にしない>

食べものは、もとをたどればすべて生き物です。私たちはその命をいただいて生きています。その意味を、考えてみましょう。



## 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。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



## 今月の給食のおすすめレシピ

### ひじきごはん (3/18)

材料 (4人分)

- |             |       |
|-------------|-------|
| ・ごはん        | 2合弱   |
| ・米油         | 3g    |
| ・にんじん (千切り) | 40g   |
| ・えだまめ       | 25g   |
| ・油揚げ (短冊)   | 25g   |
| ・ほしひじき      | 10g   |
| ・こいくちしょうゆ   | 15g   |
| ・三温糖        | 5g    |
| ・本みりん       | 2.5g  |
| ・顆粒和風だし     | 0.52g |

#### ★下準備

- ① ひじきは水でもどしておく。
- ② 野菜、油揚げは( )の切り方にきっておく。
- ③ Bはまぜておく。

#### 作り方

- ① ごはんを炊いておく。
- ② フライパンに油をしき、Aを入れて炒める。
- ③ Bの調味料を入れて煮る。
- ④ 少し濃い目になるように味を調える。
- ⑤ ごはんに④の具をまぜあわせて出来上がり。

