

給食だより

3月号

令和5年3月8日発行
郡山市立穂積小学校



卒業・修了おめでとうございます

今年度も残すところ、1か月をきりました。卒業を控えている6年生のみなさんは、残りの日々を大切に、友達や先生と楽しい時間を過ごしてください。

3月は進級や卒業に向けて、1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返ってみましょう！



1年間の食生活を振り返ろう！



自分ができたことに○（できた）△（ときどきできた）×（できなかった）をつけてみましょう。

きまりをまもってたべたかな？

みじたくや手あらいをきちんとしましたか？



○ △ ×

しよっきの 正しいならべかたがわかりましたか？



○ △ ×

「いただきます」、「ごちそうさま」がしっかり言えましたか？



○ △ ×

体によい食べ方をしていたかな？

正しいしせいでたべましたか？



○ △ ×

ひと口ひと口 よくかんで、たべましたか？



○ △ ×

すきらいししないで、たべるように がんばりましたか？



○ △ ×

献立紹介♪

「タッチヨリム」

韓国の家庭料理を給食風にアレンジしました。

15日(水)
実施



材料 (5人分)

鶏もも肉：400g・・・2cmカット
にんにく：1かけ
油：適量
コチュジャン：小さじ1・1/2
しょうゆ：小さじ1・1/2
砂糖：小さじ1・1/2
コンソメ：1g
かたくり粉：小さじ1
小松菜：80g

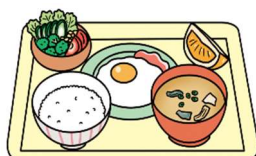
作り方

- ①小松菜は3cm位に切り、さっとゆでしておく。
 - ②油で鶏肉とにんにくを炒める。
 - ③調味料を加え、炒り煮する。
 - ④水溶きかたくり粉を入れとろみをつける。
 - ⑤小松菜を入れて混ぜる。
- ※給食では、ほうれん草ともやしをごま油やねぎ、調味料であえたナムルというように食べます。

春休み 家庭での食事のポイント

① 朝食を食べる

はやねはやお
早寝早起きをし、決まった時刻に朝ごはんが食べられるようにしましょう。



② おやつは、時間と量を決める

あまいものやスナック菓子
のとりすぎに注意しましょう。



③ 牛乳や乳製品を食べる

ぎゅうにゅう
牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べ、成長期に不足しがちなカルシウムをとれるようにしましょう。



④ いろいろな食品を食べる

やさい さかな まめい
野菜や魚、豆類、かいそうなど、ビタミンや無機質がふくまれる食品を食べるようにしましょう。



3月の食育クイズ

Q1 春から初夏にかけて収穫される新じゃが。新じゃがの特徴は次のうちどれ？

- ① 皮があつい
- ② みずみずしい
- ③ 収穫してから時間をかけている



Q2 いちごがおいしい季節です。日本でいちごの生産量が一番多いのは何県？

- ① 栃木県
- ② 福岡県
- ③ 熊本県



②
新じゃがは、収穫してからすぐに出荷されます。みずみずしい皮が特徴です。

①
栃木県は、1990年代からいちごの生産量を伸ばしています。

給食のエプロンについて

今月の給食は、20日(月)で終了します。給食当番は、20日(月)にエプロンを持ち帰ります。洗濯をしてアイロンをかけ、23日(木)までにお子様に持たせてください。どうぞよろしくお願いいたします。

給食室から

給食室では、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、おいしい給食を毎日提供できるように努めてきました。教室から空っぽになってもどってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。