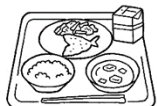


3月給食だより



令和8年3月 甘楽町学校給食センター

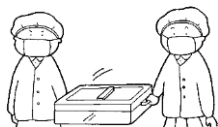
今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。



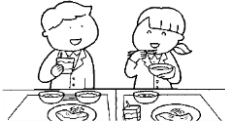
協力して給食の準備をすることができた



1人分の量をきれいに盛りつけた



楽しく会食することができた



バランスのよい食事のとり方がわかった



感謝の気持ちを持って食べることができた



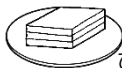
地域の地場産物がわかった



ひな祭りの行事食



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴったりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



ひしもち



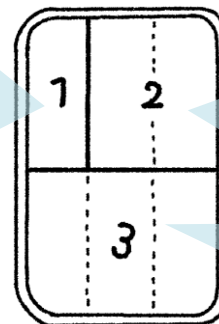
草もち



はまぐりのお吸い物

お弁当づくりのポイント

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。



主菜: 魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかず。お弁当箱の半分のうち 1/3 程度は入れましょう。

副菜: 野菜・きのこ類・いも類・海藻などビタミン類やミネラルが多い食品を使ったおかず。お弁当箱の半分のうち 2/3 程度は入れましょう。

主食: ごはん・パン・麺など、炭水化物が主なものをお弁当箱の半分は入れましょう。

給食レシビ

季節野菜の万能ソース 「ねぎソース」

【4人分】

ねぎ	1/2 本
おろししょうが	1 cm
しょうゆ	大さじ1・1/2
酢	小さじ1/2
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	100cc

作り方

- ① ねぎは粗みじんにか切る
- ② 熱したフライパンに①のねぎを入れ、炒める。
- ③ おろししょうが・砂糖・しょうゆ・酢・水を入れ加熱する。
- ④ 片栗粉を水(分量外)で溶き、③の火を止めて流し入れ、再び加熱しとろみをつける。

*3/3「鯖のねぎソースかけ」で提供しています。肉などにかけてもごはんがすすむ一品になります。

3月9日のおはなし給食

「西の魔女が死んだ」作：梨木 香歩 出版社：新潮社

中学生になってまもなく、どうしても学校へ足が向かなくなった「まい」は、少しの間不思議な方のある「西の魔女」こと、まいのおばあちゃんと一緒に暮らすこととなります。日々の中で、おばあちゃんから大切なことをたくさん教わりまいが手に入れた力とは…

本の中には、おばあちゃんが作った数々の料理が出てきます。

まいがおばあちゃんと一緒に作った「いちごジャム」、けんかしてしまったおばあちゃんと仲直りの鍵となる「トマトスープ」、パパの好物の「キッシュ」を提供予定です。

