

# 3月 給食だより

令和5年度 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、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、給食の時間や食事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。

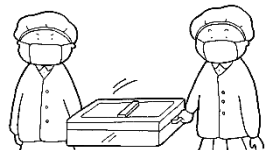
## 給食目標

食生活についてふりかえろう！

### 1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには口にチェックを入れましょう。

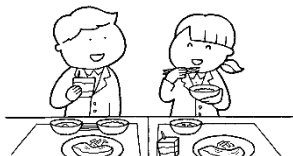
協力して給食の準備をすることができた



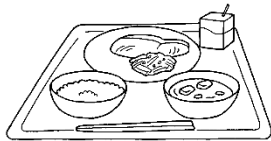
1人分の量をきれいに盛りつけた



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



地域の地場産物がわかった



感謝の気持ちを持って食べることができた



## 3月3日は「ひなまつり」



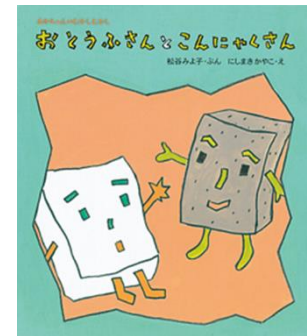
ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。

もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。



## 3月15日のおはなし給食の「本」

お豆腐さんが、たなから落ちて全身打ぼくで入院。それを聞いたこんにやくさんが、お見舞いにいきます。途中でだいこんさんとごぼうさんをさそいますが……。だいこんさんはお化粧の真っ最中。ごぼうさんは大掃除の真っ最中で。。そこはかたない笑いがにじみ出る、あかちゃんのおむかしばなしです。  
「いない いない ばあ」の松谷みよ子さんの絵本です。  
出版社：童心社 文：松谷みよこ 絵：にしまさかやこ



3/15はこんにやくパークのヨコオデイリーフーズのしらたき、こんにやくゼリーを使用します。

## 給食レシピ からあげ



【中学校の給食量 4人分】  
とりむね肉 40g×8個  
おろししょうが (チューブ) 1.5cm  
おろしにんにく (チューブ) 1.5cm  
しょうゆ 大さじ1  
酒 小さじ1  
コンソメ (顆粒) 小さじ 1/3  
塩こうじ 小さじ1  
片栗粉 大さじ3  
揚げ油 適量

作り方

- ① とりむね肉にしょうが、にんにく、しょうゆ、酒、コンソメ、塩こうじを入れ、30分程度冷蔵庫で下味をつける。
- ② 片栗粉をつけ、油で揚げる。

※塩こうじはお好みで調整してください。

とりもも肉を使用すると、よりジューシーに仕上がります。

※しょうが、にんにくは生を使ってもおいしく仕上がります。

※3月5日(火)の杏仁ゼリーは、マンナンライフ様より無償提供していただき、こんにやくゼリー(クラッシュタイプ)を予定しています。

