



3月給食だより

令和8年3月号










小城市学校給食センター



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p> 	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> 	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p> 	<p>バランスの良い 食事のとり方がわ かりましたか？</p> 	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p> 	<p>行事食や郷土料理に ついて知ること ができましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を過 ごせましたか？</p> 

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食は、皆さんの成長を願い、栄養バランスよく献立を考えています。そして、給食が届くまでにはたくさんの人が関わり、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、自分で自分の食事を選んで食べることも増えるかと思えます。そんな時、ぜひ給食のことを思い出してください。自分の体調を考え、自分で食事を選び、食し、心と体をパワーアップさせながら、それぞれの夢や希望に向かって進んでいてもらいたいと思います。皆さんの活躍を、いつまでも応援しています。



☆☆☆給食レシピ 紹介 ☆☆☆

【ちらし寿司】(4人分)

- ごはん 約 740g
- 鶏もも肉 40g
- 酒 少々
- 油揚げ 20g
- かまぼこ 20g
- にんじん 20g
- スライスれんこん 20g
- しいたけ 2g
- 枝豆 10g
- だし汁 30g
- うす口醤油 大 1/2
- こい口醤油 小 1/3
- みりん 大 1/2
- 三温糖 大 2
- 塩 小 1/3
- 酒 小 1/2
- 酢 小 2
- りんご酢 大 1と1/2

<作り方>

- ① 干し椎茸を戻す。
 - ② 具を小さめに切る。
 - ③ 鶏肉に酒を振って炒める。
 - ④ だしと具を入れて煮る。
 - ⑤ 枝豆を入れる。
 - ⑥ Aで味付けをする。
 - ⑦ ご飯に混ぜてできあがり。
- *アレルギーがなければ、錦糸卵をのせてもいいです。



☆☆たくさんの心のこもったお手紙、ありがとうございました！！☆☆



**たくさんの学校から、
以下のような内容のお手紙をいただきました！！**

苦手な野菜があったけど、給食のおかげで、食べられるようになりました。ありがとうございました。

毎日 4000 人分の給食を作っていると聞いて、びっくりしました。これからもおいしい給食を作ってください。

色々なおいしいごはんを作ってくれてありがとうございます！！おいしい給食が大好きです。

砥川小学校で、給食集会が開催されました。
毎日の給食をどのように作っているか、動画で紹介した後、給食クイズにチャレンジ。給食を作っている調理員さんの人数や給食で使う道具の紹介、給食の栄養についての話などをしました。集会後には、全校の皆さんから心のこもったお手紙をいただきました。ありがとうございました。



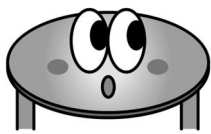
もうすぐ
春休み



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

