



平成29年 給食だより3月号 いただきます～す



北会津地区学校給食センター

今年度も残すところあとわずかになりました。給食では、好き嫌いをなくマナーを守って食べることができましたか。小・中学校は、体をつくる大切な時期です。毎日を健康にすごすためにも、正しい食習慣を身につけましょう。

皆さんからいただいた給食の感想を紹介しま

皆さんから毎日届く感想です。食感や味の表現が豊かで、おいしく食べてくれることがわかります。子どもたちの声を支えに、給食センター一同、これからも安全でおいしい給食作りに励みます!!

荒館小

- おひたしのもやしがシャキシャキしておいしかったです。ごちそうさまでした。 6-10000
- 手作りにくまんがもちもちしておいしかったです。 6-20000
- キムチのからさがちょうど良くしておいしかったです。 5-10000
- 夏にピッタリのやさいでした。とくにサラダがおいしかったです。 5-20000
- やきそばをよくかんで食べたらすごくおいしかったです。 4-10000
- ぐりとぐらのカステラがとてもおいしかったです。地獄ラーメンもおいしかったです。 4-20000
- セルフおにぎりがおいしかったです。 3-10000



川南小

- ぼくは毎日給食を楽しみにしています。これからも残さず食べますので、よろしくお願いします。 6年0000
- きゅうりがみずみずしくておいしかったです。 5年0000
- 会津じどりのからあげがジューシーでした。 4年0000
- スパゲッティミートソースがとてもおいしかったです。 3年0000
- ぼくのシチューにラッキーにんじんがはいっていました。おいしかったです。 2年0000
- ざくざくのやさいがやわらかくておいしかったです。 1年0000



1年間の食生活の反省をしよう!!



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できたら
すごい!!

お手伝いしてみませんか

皆さんは家族がしている家事についてよく知っていますか？毎日の生活で少しずつ家事をすることを身に付けておくことは、大人に近づく第一歩です。自分にできることを探して体験してみましょう。

こんだて かんが
献立を考える



か 買
買い物



した
下ごしらえ



ちようり てつだ
調理の手伝い



ごはんをよそう



はいぜん



ちや
お茶をいれる



しよつき ちや
食器洗い



皆さんができそうな家事はありますか？他にもいろんな家事がありますよ。もうすぐ春休みです。時間に余裕があるときに、ぜひおうちの人と色々な家事を体験してみてくださいね。

作ってみよう!給食の献立 「さんまのかばやき」

材料・・・5人分

さんま開き・・・200g
かたくり粉・・・5g
砂糖・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・大さじ1と1/2
水・・・少々

子どもたちの大好きお魚メニューです。
簡単なのでぜひお試しください。

- ①さんま開きは半分に切ってかたくり粉をまぶしておく。
- ②①を油できつね色になるまで揚げる。
- ③[の調味料を煮立たせ、たれをつくる。
- ④②に③のたれをかけて、ごまをふる。



人気メニュー とりのコーンフレーク焼

材料・・・5人分

とり胸肉・50g程度を5枚
マヨネーズ・・・35g
甘くない
コーンフレーク・・・50g

- ① 鶏肉は厚みのないように削ぎ切りし、マヨネーズをまぶして20分以上おく。
- ② コーンフレークをよくくだいておく。
- ③ 鶏肉にこしょうをして、②をまぶす。オーブンで175℃20分程度焼く。オーブントースターで焼く場合は、火力が強いので、焼き時間は10分程度を目安にしてください。途中でアルミホイルをかけてこげないようにしてください。鶏肉に火が通り、衣がかりっとすれば出来上がりです。
- ④ 焼き上がりに塩こしょうを軽くする。
※ とりもも肉だとなおおいしいですが、胸肉もマヨネーズでしっとりします。油で揚げてもおいしいですよ。