

給食だより 3月号

今年度も残り1か月となりました。寒さの中にも少しずつ春の訪れが感じられるようになってきました。3月は学年のまとめ、そして新しい学年に向けて準備する時期です。

1年間の給食やおうちの食事など、自分の食生活をふりかえてみましょう。



今月の食育目標 「一年間の反省をしよう」

- 早ね早おきをして、朝ごはんを毎日食べることができましたか



- 苦手な食べものにチャレンジすることができましたか



- 食事前に石けんでしっかり手あらいをすることはできましたか



- よくかんで味わいながら食べることができましたか



- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできましたか



- 食器の置き方やはしの持ち方が正しくできましたか



- おやつを食べるときは内容や量、時間を考えて食べることができましたか



1年間の食べ方について、ふりかえりましょう。うまくできなかったところは、4月からがんばりましょう。

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



CA&かむ食材・好評メニューご紹介

給食センターでは、毎月18日を目安に「Ca&かむ献立の日」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供しています。また、児童生徒のみなさんに好評な料理もありますので、ご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

【今月のCA&かむ献立の食材】

凍み豆腐



凍み豆腐は福島市の特産物として有名で、豆腐を冬の冷たい風にさらして作られます。

豆腐はたんぱく質やカルシウムが多い食品です。また、大豆に多く含まれるイソフラボンは、骨粗鬆症の予防に役立ちます。また、強い抗酸化作用があるため、免疫力を高める効果も期待できます。給食では、みそ汁や煮物などに入れて登場します。凍み豆腐を食べて丈夫な歯や骨を作りましょう。

自分でコントロールしよう 体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入ります。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



【田村市給食センター 人気メニュー】

チャプチェ

材料（1人分）

豚肉	30g	おろしにんにく	0.3g
たまねぎ	30g	中華だし	0.2g
にんじん	15g	コチュジャン	0.5g
にら	3g	ごま油	1g
たけのこ	3g(水煮)	しょうゆ	2g
春雨	2g	砂糖	0.5g
きくらげ	0.3g(乾燥)	みりん	1g
		酒	1g

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、たけのこは細切り、にらは1cmくらいに切る。春雨ときくらげを水で戻す。
- ② 豚肉をにんにくと一緒にごま油で炒め、酒とコチュジャンを入れる。
- ③ 野菜、細切りにしたきくらげ、春雨を入れて炒め、調味料で味つけする。

3月においしい食べ物

出回り時期…2～4月

特徴…正式名称は「不知火（しらぬい）」と言います。てっぺんがポコンと

盛り上がった特徴的な形をしています。実が甘くて、皮が手でむけるほどやわらかく、袋ごと食べられます。

効果…免疫力を高めるビタミンCが多く、疲労回復に役立つクエン酸も含まれています。

袋ごと食べると、食物繊維もたっぷりとれます。

デコポン

