



きゅうしょくだより 3月



令和6年3月号【小学校】
なごそがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
勿来学校 給食 共同調理場



3月に入り、少しずつ日が延びたり寒さがゆるんだり春の訪れを感じるようになってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。残りの給食の時間をクラスの仲間とともに楽しく過ごしましょう。



給食レシピ チキンのバジル焼き

紹介♪
(3月の献立より)

3月のリクエストメニューに登場しました!



【材料】4人分

- ・とりもも肉 60g × 4切れ
- ・塩 小さじ1/3
- ・黒こしょう 適量
- ・バジル(乾燥) 適量
- ・ガーリック(乾燥・あらびき) 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 小さじ1

バジル →カレー粉
とりもも肉→とり手羽元
白身魚
などにアレンジができます!
(分量・焼き時間は調整してください)

【作り方】

- ① とり肉にオリーブオイル以外の調味料をもみこんで味をなじませる
- ② ①にオリーブオイルをからめる。(うま味を封じ込みます)
- ③ フライパンの場合はフライパン用ホイルを敷いた上に②を並べ、ふたをして中強火で焼く。魚焼き用グリルの場合はそのまま並べ、中強火で焼く。どちらの場合も焼き目をつけながら両面焼き、火の通りを確認する。



「食育」チェックシート

給食時間を
振り返ろう



この1年間の給食をふり返り、できたところに○、できたりできなかったりしたところは△、全然できなかったところは×をつけましょう。さて、○はいくつつけられるかな?

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を入れて言えた</p> <p>いただきます</p>	<p>いわきの地場産物を知ることができた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜</p>

地域の伝統料理や行事食を知ることができた

一番多いのはどれでしたか?

- ...これからも続けていこう!
- △...○が増えるよう、できなかった所を改善していこう!
- ×...食べることにもう少し向き合おう!

給食の時間はいろいろなことを学ぶことのできる食育の場です。

おいしさや好き嫌いだけでなく、将来の食生活に役立てるよう、毎日の給食を、より興味を持って食べてくださいね。



6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます!

友達や先生方との別れはさびしいですね。しかし卒業は夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。

食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食で学んだことを生かし、健康で充実した中学校生活を送ってくださいね。



※イラスト:「学校給食」(全国学校給食協会)「新食育ブック」(少年写真新聞社)「10分でできる食育わくわくグッズ」(たんぽぽ出版)より引用