

給食だより

令和6年3月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標
一年間の食生活を
ふりかえろう

毎月19日は
「いただきます」の日

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

| | | |
|---|---|--|
| <p>●朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <input type="checkbox"/> | <p>●給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/> | <p>●食事の前の手洗いはよくできましたか？</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> | <p>●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/> | <p>●食事では、いつもよくかんで食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>●食器のならべ方(配せん)にも気をつけて食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/> | <p>●野菜を毎日、食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> | <p>●はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> |

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

中学校2年生献立紹介

1・2月と、中学2年生が家庭科の授業で考えてくれた献立を給食で提供していきました。3月がとうとう最後の月です。今月も、献立を立ててくれた皆さんがどのような思いで食材・料理を選んでくれたのかをご紹介します。思いを伝えます。

2年3組 小寺 凜音さん

「集中力アップ」をテーマに、つくねでたんぱく質・コルソローでビタミン・わかめスープと牛乳でカルシウムを摂れるようにしました。メロンパンは糖分なのでぶどう糖を摂取できるようにしました。

2年3組 須永 雄太さん

まず、和食にして統一感を出しました。次に冬に旬の鯖やほうれん草などを使いました。そして塩味・うま味・甘味をだして、同じ味付けにならないようにしました。大根・人参・ほうれん草などを使い色とりどりにしました。最近友達の中でケガをしている人が多いので、たんぱく質とビタミンCがとれるようにしました。

給食で日本一周

3月は、山口県の郷土料理をご紹介します。

けんちょう

けんちょうは、いちようぎりにした大根・にんじん・くずした豆腐を油でいため、甘辛く味付けした料理です。山口県には、肉まん風にけんちょうを中に入れた「けんちょうマン」もあるそうですよ。



この一年間で、みなさんと一緒に17箇所の県を旅してきました。その土地の郷土料理を味わい、たよりやトレー資料で各地の有名なものや特産物なども一緒に学んできましたね。お気に入りの一品は見つかりましたか？機会があれば、ぜひその県で本場の味を楽しみたいですね。

★は郷土料理を食べた県の場所だよ



| | | |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 高知県:ぐるにかつお南蛮漬 | 福岡県:かしわめしだごじる | 群馬県:こしね汁 上州 かみなりご飯 |
| 茨城県:のっぺい汁 れんこんチップサラダ・納豆 | 香川県:しっぽうどん まんばのけんちゃん | 秋田県:きりたんぼ汁 |
| 静岡県:桜えびかき揚げ | 長崎県:ちゃんぽん | 奈良県:のっぺにゆうめん |
| 兵庫県:たこ飯・ばち汁 | 和歌山県:金山寺味噌和え 浦上そぼろ | 長野県:山賊焼き |
| 広島県:がんす・レモンサダ | 山口県:けんちょう | 青森県:せんべい汁 |
| 山梨県:ほうとう・せいだのたまじ | | 福井県:ソースカツ 厚揚げの煮物 |

1年間ありがとうございました

3月25日(月)で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、ありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。
なお、新年度の給食は4月9日(火)からを予定しています。

ありがとうございました

