

3月 きゅうしょくだより

令和4年
稲美町

3月の目標 楽しく食事をしよう

給食時間は「前向き」「黙食」ですが、そんな中でも、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう



今年度も終わりに近づきました。学校生活でもさまざまな場面で
コロナウイルス感染症の影響を受けた1年でした。
コロナウイルス感染症が、食生活に与えた影響として1番に
挙げられるのは、外食が減ったことだそうです。外食が減った
分、家での食事が増えたのではないのでしょうか。
外食の楽しさを、自分でつくる楽しみにかえてみませんか。
3月の給食献立からレシピを紹介합니다。

切干大根の酢の物

《材料》(4人分)
きゅうり 100g
カットわかめ 25g
切干大根 15g
ツナ缶詰 25g
酢 大さじ2/3
うすくちしょうゆ 大さじ2/3
砂糖 大さじ1

《作り方》

- 切干大根は洗ってゆでておく。わかめは戻しておく。ツナ缶詰は、油を切っておく。
- きゅうりは薄い輪切りにして、軽く塩をしてしばらく置き、水気を絞る。
- Aの調味料を合わせて、①②をあえる。

※給食では、わかめもきゅうりもさっとゆでます。

ひじきのごま酢あえ

《材料》(4人分)
芽ひじき 10g(大さじ3)
きゅうり 50g
キャベツ 80g
酢 大さじ1
うすくちしょうゆ 小さじ2
砂糖 大さじ1
白ごま 大さじ1

《作り方》

- 芽ひじきは、水で戻す。きゅうりは輪切りにし、キャベツはせん切りにする。
- ①をさっとゆでて、冷ましておく。
- 白ごまは、煎ってすっておく。
- Aを混ぜて、ドレッシングを作る。
- ②~④をあえる。

今年度も稲美町産の農作物をたくさん使うことができまして、おいしい野菜をたっぷり食べましょう。



毎月の給食目標を
守れましたか?
1年間を
ふりかえってみよう!!

7月 正しい食べかたをしよう

おわんを持って
おいしい食べかたは、
見ていると気持ちがいいですよ

12月 食べものの働きを知ろう

自分の食生活に
役立てよう

4月 協力して食事の準備をしよう

てきわ
手際よく準備して食事をゆくり

9月 清潔にして食事をしよう

せっけんを使って
ていねいに

1月 食べものを大切にしよう

地域でとれる食材を知ろう!
食品ロスについて考えよう!

5月 きれいに後かたづけをしよう

しまりを守って、きれいに

10月 決められた時間内に食べよう

だらだら食べない

2月 好き嫌いをなくして食べよう

苦手なものもひと口食べてみよう

6月 よくかんで食べよう

よくかんで食べると
体によいことがいっぱい!!

11月 感謝して給食を食べよう

いただきます ごちそうさま

3月 楽しく食べよう

一緒に食べている人が
気持ちよく食べられるように。