

1年間ありがとうございました!

いよいよ3月。雪はまだ残っていますが、少しずつ春の気配を感じるようになってきました。

今年度も、授業や給食センター見学などで、多くの児童生徒のみなさんと食に関する学習することができました。

また、給食の連絡ノートの感想や日々の残食を見ていると、4月に比べて食の関心が高まり、しっかり食べられるようになったクラスが多く、この1年で心も体も大きく成長したことを感じうれしく思います。

保護者のみなさま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、子どもたちの健康と夢を育む安心・安全な給食づくり、そして食育に、給食センター職員一同力を合わせて努めてまいりますので、よろしくお祈りいたします。



卒業・進学を目前に控えたみなさんは、友達や先生方との別れの寂しさと同時に、新しい生活への夢と希望に期待がふくらんでいることと思います。今まですごした給食の時間や献立が、思い出として少しでも残っていたらうれしいです。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで食について学んだことや給食の献立を参考に、これから「食べること」を大切にして、充実した毎日がすごせるよう願っています。



令和6年度 お楽しみ献立人気ランキング

- 第1位 鶏肉のから揚げ 4回
- // ごはん
- // 米粉のももタルト
- 第2位 ポークカレー 3回
- 第3位 春雨サラダ 2回



第1位は、今年も不動の人気メニュー「鶏肉のから揚げ」でした。また、主食は「ごはん」、デザートは「米粉のももタルト」がランクインしました。予想通りでしたか？

お楽しみ献立を家庭科の授業で栄養バランスが良くなるように考えて、毎日の食生活を見直す機会にしてください。給食の時間が楽しくなるよう話し合いながら考えてくださったりして、とてもうれしく思いました。どれも食べる人に喜んでほしい気持ちが詰まった素敵な献立ばかりでした。

来年度もどんな献立が選ばれるか、楽しみにしててくださいね。



給食レシピ 鶏肉のから揚げ

▼ 材料(4人分)

- 鶏もも肉皮なし 60g 4切れ
- おろし生姜 小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 酒 小さじ1強
- しょうゆ 大さじ1強
- かたくり粉 大さじ3
- 揚げ油 適量



人気ランキング

No.1

▼ 作り方

- ① 調味料を混ぜ合わせる。
- ② ①に鶏肉を加え、下味をつける。(1時間~1時間半ほど)
- ③ ②にからくり粉をまぶし、油で揚げる。

ご家庭でもおなじみの鶏肉のから揚げかと思いますが、人気の給食レシピでお試ください。

あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると環境が変わり、心や体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えながら、気分もリフレッシュしましょう。また、春休みは給食がないので、食事やおやつに牛乳やヨーグルトをプラスして、カルシウム補給を心がけましょう。

