



給食だより

南部学校給食センター
令和5年3月

だんだんと寒さも和らぎ、3学期も残すところあとわずかとなりました。3月は、1年間のしめくりの月です。この1年間、みなさんは学校や家庭でどのような食生活を送りましたか？ふりかえてみましょう！

保護者の皆様におかれましては、学校給食へのご理解、ご協力をありがとうございました。これからも安心安全で子どもたちに喜ばれる給食を届けるため、努力していきたいと思っております。来年度もどうぞよろしくお願いたします。

ねんかん きゅうしょく はんせい 1年間の給食の反省をしよう

この1年間、給食の時間に正しい食事のしかたや、給食当番の仕事などはきちんとできましたか？
下のチェック項目の口に印をつけてみましょう。

○（できた） △（ときどきできた） ×（あまりできなかった）

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備 をすることができた 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごち そうさま」のあいさつ は、きちんとできた 	<input type="checkbox"/> よい姿勢で食べるこ と ができた
<input type="checkbox"/> はしを正しくもって 食べることができた 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べるこ と ができた 	<input type="checkbox"/> すききらいなく何でも 食べた にがてなものもがんば って食べた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた 	<input type="checkbox"/> 後片付けは、きまりを 守ってしっかりできた

自分の食生活を振り返り、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

もくひょう
目標

例：休日に家族のごはんを作る



日本一の黒牛が給食に登場！

令和4年10月に「和牛のオリンピック」ともいわれる「第12回全国和牛能力共進会」が鹿児島県で開催され、好成績を収めました。



その結果、「鹿児島黒牛」が日本一!!
肝属管内においても最優秀賞1席を獲得!!



第12回大会マスコットキャラクター「かごしまママ」

全国和牛能力共進会とは

和牛日本一を決めるため、5年に一度、開催される「和牛の祭典」です。審査は、「種牛の部」「肉牛の部」「高校及び農業大学校の部」があります。

おいしいかごしま黒牛を子どもたちにも食べてもらいたいということで、学校給食にJAと鹿屋市から黒毛和牛の提供があります。

ココロ
ステーキ

Aコース：3月6日（月）
Bコース：3月13日（月）に
登場します。
楽しみにしていてくださいね♪

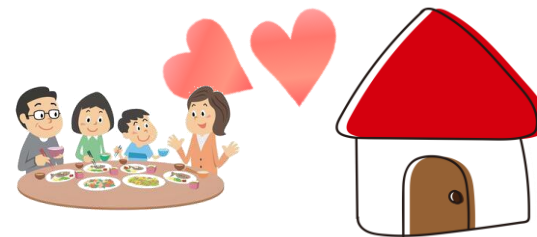


もっと共食！

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？

家族と一緒に食べると、お互いの心や体の調子を知ることができたり、家族間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。

家族で美味しさや楽しさを共有する「共食の時間」を大切にしてみませんか？



おうちで作ってみよう！

鶏肉のからあげ ～3月の献立より～

材料(1人分)

鶏もも肉(皮つき)	50g	片栗粉	6g
・うすくち醤油	3g	揚げ油	適量
・料理酒	1g		
A・おろししょうが	0.3g		
・おろしにんにく	0.3g		
・ごま油	0.4g		

作り方

- ①鶏肉を混ぜ合わせたAのタレに漬け込み、冷蔵庫にしばらく入れておく。
- ②鶏肉に片栗粉をむらなくまぶす。
- ③180℃の油で4～5分揚げる。

*鶏肉はフォークなどで数回刺しておくとう味が染みこみやすくなり、つけ込む時間を長くすると、しっかりした味になります。
*ごま油は香りづけです。揚げる時間も様子をみながら、調整してください。