

給食だより



南部学校給食センター
令和8年3月

日ごとに春らしく!

いよいよ3月です。日差しもいちだんと春らしくなってきましたね。3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は体調管理に気をつけ、残りの日々を元気に、心残りなく過ごせるようにしましょう。

一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?

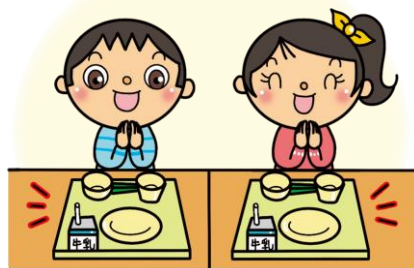


栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための
三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

オーロラチキン

材料 (4人分)

鶏もも肉	200 g
塩こしょう	少々
片栗粉	適宜
じゃがいも	300 g
揚げ油	適宜
枝豆みきみ	35 g
オーロラソース	
砂糖	大さじ1.5
みりん	小さじ2
すりみそ	小さじ2強
ケチャップ	大さじ2

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、軽く下味をつけて片栗粉をまぶし油で揚げる。じゃがいもも同じくらいの大きさに切り、素揚げにする。
- 2 枝豆は塩ゆでしておく。
- 3 調味料を混ぜ合わせて加熱し、1と2をからめてできあがり。



リクエスト給食で希望の多かった中から2品を紹介します! ぜひ、お家で作ってみてね!!

みたらし里いも

材料 (4人分)

里いも (正味)	200 g
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
みたらしあん	
うすくち	小さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2

作り方

- 1 里芋に片栗粉をまぶし、火が通るまでじっくりと油で揚げる。(里芋は生でも冷凍でもOK!)
- 2 調味料を弱火にかけ、とろみができるまで加熱し、みたらしあんを作る。
- 3 油で揚げた里芋に、みたらしあんをからめて出来上がり。