

給食だより



令和6年
3月号

(毎月19日は食育の日)

流山市立西初石小学校

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことはきをつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 一日3食、きちんと食べましたか？
- 好き嫌い、食べず嫌いが減りましたか？



- 食事はよくかんで食べましたか？
- 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか？
- おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 食事をする前に手洗いをしましたか？

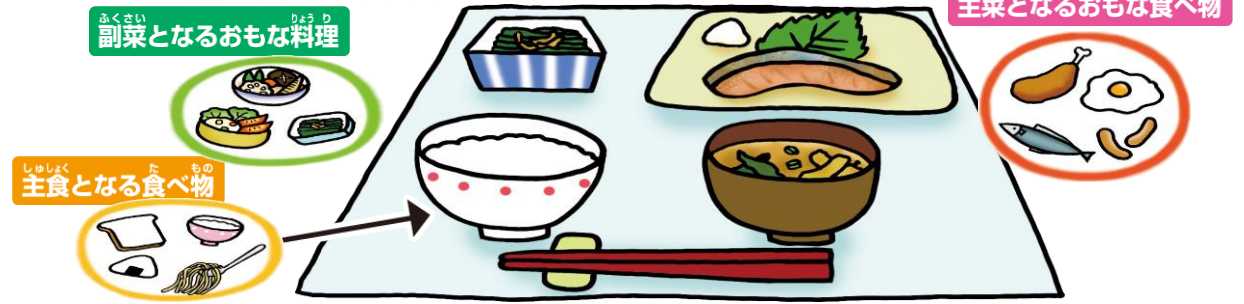


- 感謝して食べることができましたか？
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



汁物も副菜のひとつです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

給食で人気だったメニューを紹介しします

しおぶたのカレーポトフ (材料4人分)

豚もも角切り	200g
塩こうじ	20g
サラダ油	2g
にんにく	1片
カレー粉	1g
クミンパウダー	1g
カリフラワー	80g
じゃがいも	200g
キャベツ	100g
玉葱	100g
人参	60g
パセリ	少々
鶏ガラスープの素	2g
塩こしょう	適量
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	500g

作り方

- 豚肉に塩こうじをまぶしもみこんでおく。
- 玉葱くし切り、人参・じゃがいもは乱切り、キャベツはざく切り、にんにく・パセリはみじん切りにしておく。
- 油ににんにくを加え香りをだし豚肉を加えてよく炒め、水と野菜を加えて煮る。
- 野菜が煮えたら調味し味を整えパセリをちらす。
☆塩こうじを使うことで肉が柔らかくなります。

給食室から

子どもたちからの「おいしかった」「ごちそうさま」という声や教室から空になって戻ってくる食缶が大きな励みになりました。来年度も安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますのでよろしくお願ひします。

