



食育だより3月号

※おうちの人といっしょに読みましょう。

令和7年3月12日発行

時津町学校給食公社

桜のつぼみがほころびはじめ、暖かい春がすぐそこまできています。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。3月はまとめの月です。この1年間の食生活をいろいろな角度から振り返り、自分自身の健康について考えましょう。

給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート



この1年間の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手を きれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度 をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを 心を込めて言えた</p>
<p>食器を正しく並べ ることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p>	<p>よくかんで味わっ て食べることがで きた</p>
<p>地域の産物や食文 化を知ることがで きた</p>	<p>日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた</p>	<p>バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</p>

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個



中学3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに「食べる」ことを大切にしてください。



給食のおすすめレシピ

《 鶏肉のから揚げ 》

☆ 子どもたちが大好きな『鶏肉のから揚げ』は、給食でも大人気です。

10日(月)の給食にも登場しました。給食の味を、ご家庭でもいかがでしょうか。

【材料】

< 4人分 >

【作り方】

- ・鶏肉 (もも) 1枚 (250g程度)
- ・おろししょうが 小さじ1と1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ3
- ・酒 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・でん粉 適量
- ・揚げ油 適量

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ①に調味料をもみ込み、下味をつける。
- ③ ②にでん粉をつける。
- ④ 160~170℃の油で5~6分揚げる。

下味に、カレー粉やマヨネーズを使ってアレンジしても、おいしいですよ！



春休みも

毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊しないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

保護者の皆様へ

皆様のご理解・ご協力のお陰で、1年間スムーズな給食運営ができたことをお礼申し上げます。来年度も、子どもたちへ安心・安全・おいしい給食を提供できるよう頑張っていきますので、引き続きよろしくお願いいたします。



<文責> 第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美 平山有里子
第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚