

ランチタイム3月



菊水共同調理場 源

卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学びましたか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



給食&食生活を振り返ろう

3月は1年のまとめの時期です。この1年を振り返り、できたことに〇をつけましょう。



朝ごはんを毎日かかさず食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦できましたか？

よくかんで味わって食べることができましたか？

マナーを守って食事ができましたか？

感謝の気持ちを持って食事ができましたか？

食材や旬について知ることができましたか？

給食当番の仕事はしっかりできましたか？

家でも食事のお手伝いができましたか？

日本や世界の食文化を知ることができましたか？

いかがでしたか？できなかった項目は、来年度の目標として、これから意識して取り組んでみましょう！

2月の給食から… きりざい

<材料・4人分> (かっこ内は目安量です)

ひきわり納豆…50g

たくあん [小さく刻む]…30g

ほうれん草 [1cm]…80g (1/2 束)

にんじん [小さく刻む]…30g (3 本)

きゅうり [小さく刻む]…80g (4/5 本)

薄口しょうゆ…小さじ1～
(たくあんの塩気でも変わるので味をみて調整してください)
すりごま…小さじ1強

うすくちしょうゆは納豆のたれで代用してもいいと思います★



「日本全国味めぐり」で新潟県を紹介した時に提供した、新潟県の郷土料理です。納豆がほかの野菜やたくあんに意外と合う！と好評でした♪ぜひ作ってみてください^^

<作り方>

- ① 野菜は塩少々を加えた湯でそれぞれゆでる。
- ② ゆでた野菜を冷まし、ひきわり納豆・たくあん・しょうゆ・すりごまと合わせたら完成！