

3月の食育だよ!

令和7年度 3月 錦小学校

今月の給食目標

1年間の反省をしよう!

少しずつ暖かくなり、今年度も終わりに近づいてきました。最初は、見慣れない食べ物には手をつけなかった1年生が、今はしっかりと給食を食べられるようになりました。さて、3月は卒業や進級に向けてまとめをする時期です。この一年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間の食生活をふり返ってみよう!

1年間の食生活を振り返って、できた口に✓をつけてみよう! お子さんと一緒に確認してみてください。

- 朝ごはんを毎日たべましたか? □苦手なものでも一口以上チャレンジしましたか?
- よくかんでたべられましたか? □正しい食器の置き方ができましたか?
- 正しい姿勢でたべられましたか? □正しいはしの持ち方ができましたか?
- いただきます・ごちそうさまを気持ちをこめて言えましたか?
- 郷土食・行事食について知ることができましたか?

いくつチェックできましたか? できることをどんどん増やしていきましょう!



©少年写真新聞社



錦小で密かに人気のメニュー!?

マカロニのクリーム煮

材料(4人分)

鶏肉—80g
マカロニ—40g
むきえび—40g
玉ねぎ—小1個
にんじん—小1本
枝豆—12g

小麦粉—大さじ2
マーガリン—16g
牛乳—100ml
コンソメ—小さじ1
塩・コショウ—少々
油—小さじ1

固さを調整したい場合は、⑤の段階で小麦粉をふるいにかけてながら調理するとダマになりにくいです!

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、鶏肉は一口大に切る。
- ②マカロニ、えびはそれぞれ下茹でをする。
- ③マーガリンで小麦粉を炒め、温めた牛乳を少しずつ加えて混ぜながらホワイトルウを作っておく。
- ④鍋に油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- ⑤④にマッシュルーム・えび・コンソメ・ホワイトルウを入れてルウが溶けるまでかき混ぜる。
- ⑥⑤にマカロニ・枝豆を入れて混ぜ合わせる。
最後に塩、こしょうで味を調えたら完成。

給食委員会の活動



給食委員会で実施したアンケート結果と苦手克服を呼びかけるポスターを、児童が作成しました! アンケートで人気だったあのデザートが3月の給食に登場するかも...!?



2月の行事食の紹介

初午献立



栃木県の郷土料理である「しもつかれ」が登場! 調理員さんが食べやすい味付けに調理してくれました!

6年生のみなさんは、入学してから卒業するまでたくさんの給食を食べてきたと思います。

給食に限らず、食事はいろいろな人が関わってみなさんのところに提供されています。どんなときも、食べることができる環境への感謝の気持ちを忘れず、いろいろな食事を楽しんでもらいたいです!

給卒業

