

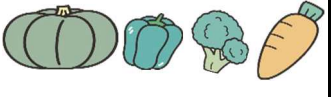


3月 給食だより



3 月
弥生（やよい）
March

今年度残り1か月となりました。3年生は卒業後、自分で食事を管理する時間が増えてきます。「食育」という言葉のとおり、学校生活では給食の時間を中心に、お弁当の日や給食委員会の呼びかけなどにより、食に関する正しい知識などを学んできました。学んだことを生かし、健康的な食生活を送るよう心がけましょう。1・2年生は残りの中学校生活の中で、食の大切さを学んでください。

① 3度の食事は必ず食べましょう。 朝食を食べないと集中力が不足して活動に身が入りません。 	② 毎日牛乳を飲みましょう。 給食がなくなると牛乳を飲む機会が減ってしまいます。カルシウムを摂取するためにも積極的に牛乳を飲みましょう。 	③ 積極的に野菜を食べましょう。 野菜には、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。1日350gの野菜を摂りましょう。 	④ 塩分は控えめにしましょう。 1日の塩分量は、男子7.5g未満、女子6.5g未満にしましょう。 	⑤ 表示を見て選びましょう。 商品を選ぶ際は、表示をよく見て安全なものを選びましょう。 
⑥ 食事のあいさつをきちんとしましょう。 感謝の気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 	⑦ ぶさわしい会話を心がけましょう。 周囲が不快な思いをしないように食事をしましょう。 	⑧ 正しい姿勢、正しいおはしの使い方食べましょう。 姿勢がよくなないと、消化もよくなりません。箸使いがきれいだと、相手への印象もよくなります。 	⑨ 郷土の味を受け継ぎましょう。 地域の食材を積極的に料理に使いましょう。 	忍者食丸くんが見守っています。 

給食委員会で、調理員さんや地元生産者の方へ、感謝の手紙を書きました。

給食委員会の活動の中で、毎日、安全で安心なおいしい給食を作ってくれる調理員さんと、日々新鮮でおいしい地元の農産物を納めてくれる生産者の方々へ、感謝の手紙を書いて渡しました。（生産者の方へは順次お渡ししています。）

給食室での調理風景を給食の時間にテレビ放送で見ていたため、朝早くから短時間でたくさんの量の給食を作っている調理員さんへの感謝の言葉が、手紙にたくさんしたためられていました。

委員会を代表して、調理員さんへは委員長から感謝の言葉と手紙を渡し、副委員長と共に記念撮影をしました。



レシピ紹介！給食 Ver「リコピンたっぷりジャ〜ライス」

材料	2人分
豚ひき肉	130g
トマト	200g
たまねぎ	90g
長ねぎ	10g
干しいたけ	3g
冷凍むき枝豆	25g
おろしにんにく・おろししょうが	それぞれ小さじ1
ごま油	大さじ1/2
★さとう	小さじ1
★鶏がらスープの素	大さじ1/4
★みそ	20g
★はちみつ	大さじ1/2
★日本酒	大さじ1
★みりん・オイスターソース・豆板醤	適量

作り方

- ① 干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。
- ② トマトは1.5cm角切り、玉ねぎと長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、長ねぎ、にんにく、しょうが、豚ひき肉を加えて炒め、火が通ったら玉ねぎと戻したいたけを加えてさらに炒め、トマトも加えて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、③の調味料を加えて炒め、枝豆を加えてさらに加熱する。ごはんの上に盛りつける。（トマトは好みによって加熱具合を調整してください。）

この料理は、11月の給食だよりでも紹介した、トマト料理コンクールで、本校の生徒が入賞したものです。今回紹介した作り方は、給食用（大量調理）にアレンジしたものです。本来の作り方は、宇都宮市のホームページをご覧ください。

