

# \* 給食だより \*

令和6年度 3月号

福島市北部学校給食センター



日ごとに寒さが和らぎ、吹く風に春の到来を感じる季節になりました。早いもので学年最後の月です。今年度1年間を振り返り、今までに学んだことを、新しい学校、新しい学年の生活で生かしていきましょう。



## あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7~9個



4~6個



1~3個



0個



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきます。迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてくださいね。



## 進級する皆さんへ

しんねんとおむしゅんびきかい  
**新年度に向けて準備をする機会に**



新年度が始まると、教室や先生が変わって環境が変わるため、心も体も緊張した状態になりやすくなります。新学期を元気にむかえるために、春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えましょう。

生活リズムを大切に!

## 春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、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を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。



## ~給食の献立から「凍み豆腐のごま和え」を紹介します~

### 凍み豆腐のごま和え

胡麻の風味がおいしい簡単ごま和えです。立子山の凍み豆腐を使うとより一層おいしく仕上がります。もう1品ほしい時にオススメです。

#### 【材料】 (4人分)

凍み豆腐	10g	えのきだけ	1/3 袋
しょうゆ	小さじ 1/2	白すりごま	12g
砂糖	小さじ 2/3	しょうゆ	小さじ 2
かにかまぼこ	3本	砂糖	小さじ 2
ほうれん草	40g	酢	小さじ 1/2
はくさい	120g	ごま油	少々

#### 【作り方】

- ① 凍み豆腐はぬるま湯でもどす。1cm幅の千切りにして、しょうゆと砂糖で煮含め、冷ましておく。
- ② ほうれん草は3センチ幅、はくさいはざく切り、えのきだけは1/3に切りほぐし、さっとゆで、水気を切る。
- ③ Aの調味料を合わせ、①・②とほぐしたかにかまぼこを和えて出来上がり。