

＊給食だより＊

令和6年度 3月号

福島市南部学校給食センター

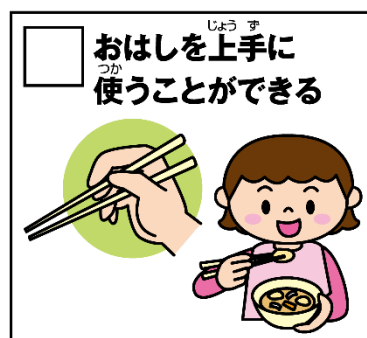


日ごとに寒さが和らぎ、吹く風に春の到来を感じる季節になりました。早いもので学年最後の月です。今年度1年間を振り返り、今までに学んだことを、新しい学校、新しい学年の生活で生かしていきましょう。



あなたの食生活はどうですか？ 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。



○の数が…

7～9個

4～6個

1～3個

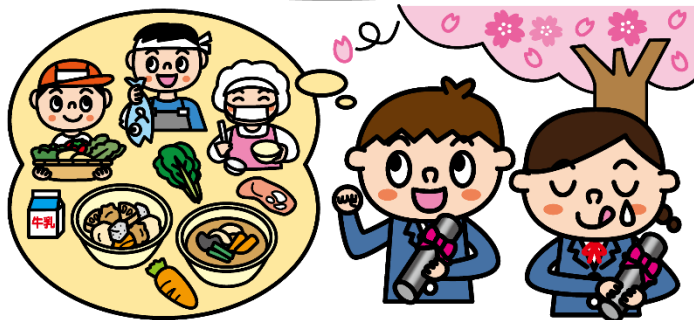
0個



卒業生の皆さんへ

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。

ご卒業おめでとうございます！



進級する皆さんへ

しんねんとむじゅんびきかい
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！



《りっちゃんサラダ》

材料	(1人分: g)	4人分(g)	下ごしらえなど
キャベツ	30	150	1 cm幅
にんじん	5	25	細千切り
きゅうり	5	25	スライス
ホールコーン	7	35	水気をきっておく
ロースハム	5	25	5mm幅の千切り
すき昆布	0.15	0.75	水戻ししておく
かつお節	0.5	2.5	
さとう	0.1	小さじ 1/3	※ドレッシングは作りやすい分量にしてあります。(約 10 人分) よく混ぜ合わせて、冷蔵庫に冷やしておく。
塩	0.2	小さじ 1/5	
白こしょう	0.02	少々	
酢	1.5	大さじ 1	
サラダ油	1.5	大さじ 1 弱	

【作り方】

- ① 野菜をさっとゆでて水冷し、水気をきる。
- ② 水戻ししたすき昆布はさっとゆで、水気をきる。
- ③ ドレッシングを作る。
- ④ ①②③を冷蔵庫冷やす。
- ⑤ 茹でた野菜、刻んだハム、コーン、ドレッシングをさっと混ぜ合わせ、かつお節を振り入れて完成。

みんなが大好きなサラダです！お話の中ではトマトも入ります。
トマト(ミニトマト)をひと口大にカットして混ぜ合わせるとトマトのうま味の相乗効果でおいしくなりますよ♪

