

# ＊給食だより＊

令和6年度 3月号

福島市東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

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 じゅんぴ 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。



## だいすきふくしまの日 ～凍み豆腐のごまあえ～

凍み豆腐は福島市の特産品です。福島の凍み豆腐の歴史は、300年あまり前、信夫郡大森村（現：福島市大森）の曹洞宗円通寺の住職が京都方面に修行に出かけた際に、精進料理で高野豆腐に出会い、製法等を学んで持ち帰り、福島の気候に合わせた製法であみ出されたのが始まりとされています。立子山は山峡の地にあり、冬季には気温が零度を下回り、寒風が吹くため、凍み豆腐製造に適している地域です。たんぱく質はもちろん、カルシウム、鉄分、ビタミンE等沢山の栄養素が含まれ、長期保存もできるため、煮物や和え物、汁物、雑煮など1年中いろいろな料理に使われます。今回はその凍み豆腐を使ったごまあえを給食で味わいます。

## 3月はアンコール献立を実施します!

中学校3年生と小学校6年生に、アンコール献立を考えてもらいました。りっちゃんサラダ、カレー、豚汁が特に人気でした。今月の給食だよりでは、最も人気だった「りっちゃんサラダ」のレシピを紹介します。



### 〈材料〉4人分

- ・キャベツ …1/4個
- ・ハム …2枚
- ・にんじん …1/4本
- ・コーン缶…60g
- ・きゅうり …1/2本
- ・すき昆布…0.8g
- ・ミニトマト…4個
- ・かつお節…2g

### 〈ドレッシング〉

- ・砂糖…小さじ1
- ・酢 …小さじ2
- ・塩 …小さじ1/4
- ・米油…大さじ1

### 〈作り方〉

- ①ドレッシングを作っておく
- ②キャベツ、ニンジン、ハムは千切り、きゅうりは輪切りにする。昆布は水戻ししておく。
- ③ドレッシングと和えて完成!