

3月 給食だより

令和7年度 3月
福島市北部学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながら、さまざまな食に関することを学んできました。今月は、食生活をふりかえり、新年度の食生活における目標を立ててみましょう。



【食生活をふりかえろう】

できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p>	<p><input type="checkbox"/> マナーを守って楽しく食べることができた</p>
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p>

～ 春休み中も規則正しい生活を ～

食事

運動

睡眠



もうすぐ楽しい春休みが始まります。春休みは、新年度に向けてしっかり充電をしておきましょう。生活のリズムが崩れると、元に戻るのが大変です。休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。また、食事のお手伝いなどでもできると良いですね。



家でも
飲もう♪

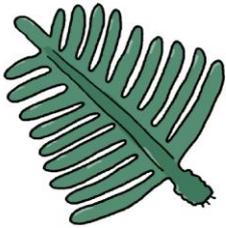
バランスよく食べよう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。



🌸 ご卒業おめでとうございます 🌸

小学6年生、中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今までの給食はいかがでしたか。「毎日楽しみにしていた。」「苦手なものばかりだった。」などいろいろな思い出があることでしょう。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。おいしい食事ができることに感謝し、食べることを楽しんでください。そして、元気に充実した毎日を送ってくださいね。



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を提供しています。ご家庭でもわかめのおいしさを味わってみませんか。

わかめには、カルシウムが豊富で、歯や骨を丈夫にするはたらきがあります。また、食物繊維もたっぷりなので、おなかの調子も整える効果もありますよ。



わかめごはん



わかめのみそ汁



若竹煮



給食の献立より ～凍み豆腐のごま和え～

凍み豆腐は福島市(立子山)の特産品です。立子山は山間にあり、冬は気温が零度以下に下がり寒風が吹き、凍み豆腐を作るのに適しています。たんぱく質はもちろん、カルシウム、鉄分、ビタミンE等たくさんの栄養素が含まれ、長期保存もできるため煮物や和え物、汁物、雑煮など一年中いろいろな料理に使われます。今回は、その凍み豆腐を使用したごま和えのレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】(4人分)

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

*お好みで、食材や調味料の分量を調整してください