

# 3月 給食だより

令和7年度 3月  
福島市東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♪

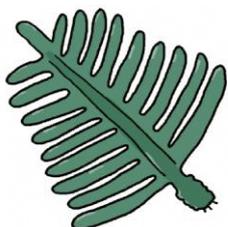
## バランスよく食べよう

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



## だいすきふくしまの日

### 福島の郷土食献立 凍み豆腐のごまあえ

凍み豆腐は福島市(立子山)の特産品です。福島の凍み豆腐の歴史は、300年余り前、信夫郡大森村(現在の福島市大森)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編み出したのが始まりとされています。凍み豆腐はたんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンE等の栄養素が含まれ、保存もできるため、煮物やあえ物、汁物、雑煮など一年中いろいろな料理に使われます。今回は給食に「凍み豆腐ごまあえ」が出ます。



## ふくしま健康応援メニュー

### 「トマトとほうれん草のクラムチャウダー」



福島県民の健康づくりのカギは「食事のバランス」と「減塩」です。3月は県産トマトとほうれん草の減塩スープです。それぞれのうま味を生かすことで満足感のある味わいに仕上げました。

給食では減塩メニューに取り組んでいます。ご家庭でも心がけてみてはいかがでしょうか。



## 卒業アンコール献立

東部学校給食センターでは、2月から3月にかけて、受配校の小学校、中学校卒業生に給食の「アンコール献立」を提供しています。

主食はご飯の献立とし、思い出に残っている献立やもう一度食べたい献立の希望調査を実施し、給食センターで各校の希望に添える献立を提供しています。

3月も楽しみにしてください。

