

3月 給食だより



加賀市立東和中学校

寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じるようになりました。1年間、給食だよりをご覧いただきありがとうございました。3月は次の学年・学校への準備の月です。元気な毎日を過ごして、4月に新しいスタートが切れるようにしましょう。

1年間の食生活を振り返ってみよう!

この1年間、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはどうでしたか。下の項目で振り返ってみましょう。できなかったことは、4月からの目標にしてくださいね!

<p>①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。</p>	<p>②はしを正しく持って食べた。</p>	<p>③食事のマナーを守って食べた。</p>	<p>④ひと口ひと口、よくかんで食べた。</p>
<p>⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。</p>	<p>⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。</p>	<p>⑦朝ごはんを毎日食べた。</p>	<p>⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。</p>

3月3日はひなまつり

ひなまつりは女の子のしあわせと健やかな成長を願う行事で、「桃の節句」とも言われています。中国の紙人形に病気などの悪いことを移して川に流す「流しひな」と日本の人形を使ったおままごと「ひいな遊び」が結びついて、現在のような形になりました。

ひしもちやひなあられに使われる緑・白・ピンクの3色は緑「若草」、白「雪」、ピンク「桃の花」で、それぞれ春の訪れを表しています。

〈ひな祭り献立〉
ひなちらしずし
すまし汁
ひしもち



あなたの食べ方は?

人には4つの食べ方があるようです。あなたの食べ方はどれに当てはまるか考えてみましょう。

①お腹で食べる

何でもいから「おなかがいっぱいになればいい」という食べ方。

糖質、脂質、塩分のとりすぎや、間食が増えて生活リズムをくずす原因に...



②口で食べる

自分の好きなものだけを好んで食べるという食べ方。

噛む回数が減ったり、栄養バランスが偏る原因に...



③頭で食べる

自分の健康のために栄養バランスを考えたり、時間を決めて食べるという食べ方。

食事と健康の関係もわかり、ふさわしい時間に適切な量を食べることができます。



④心で食べる

食が自然の恵みや多くの人の支えにより成り立つことに感謝し、食べるという食べ方。

心が豊かになり、食への興味・関心も高く、マナーを守って食べるすることができます。



～給食の献立より～

豚肉の黒酢炒め

《材料》4人分

- ・豚もも肉 …160g
- ・しょうゆ …小さじ1
- ・しょうが …2.4g
- ・酒 …小さじ1
- ・でんぷん …小さじ3
- ・揚げ油 …適量
- ・れんこん …80g
- ・たまねぎ …120g
- ・ピーマン …20g
- ・赤ピーマン …20g
- ・干しいたけ …4g
- ・中華スープの素 …小さじ2/3
- ・三温糖 …大さじ1
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・ケチャップ …大さじ1・2/3
- ・黒酢 …小さじ2
- ・でんぷん …小さじ2
- ・サラダ油 …小さじ1

《作り方》

- ① 豚もも肉 …1口大の角切りAで下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。
しょうが …汁をしぼる
れんこん …5mm厚さのいちよう切り
たまねぎ …角切り
ピーマン、赤ピーマン…色紙切り(茹でておいてもよい)
干しいたけ…戻して角切りまたは千切り
- ② フライパンに油を熱し、れんこん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけを順次炒める。
- ③ 水とBを加えて煮る。
- ④ 水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑤ 揚げた豚肉を加え、味を調べて出来上がり!

