



花のつぼみもほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。令和2年度は、コロナ感染症の影響で6月途中から始まった給食。みなさんにとって楽しい給食であったことを願っています。



1年間を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

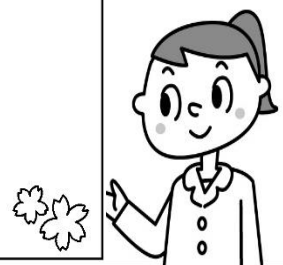
☐にチェックを入れてね!

<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> マナーを守って食事することができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。</p>
<p><input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。</p>
<p><input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。)</p>	<p><input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。</p>

4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例/休日に家族の食事をつくる など



給食のレシピ紹介

今回は、2月の給食で登場した「たぬき汁」のレシピを紹介します。この時期、小学校1年生の国語で「たぬきの糸車」という物語を勉強します。給食にたぬき汁が登場すると、子どもたちがとても興味を持って食べてくれるそうです。



昔はたぬきの肉を使っていたようですが、現在のたぬき汁にたぬきの肉は使われていません。一般的には、たぬきの肉に見立てたこんにゃくをたっぷり使ったみそ汁です。



「たぬき汁」

★材料 (4人分)

こんにゃく	80g (1/2枚)
ごぼう	5cm
にんじん	2cm
大根	2cm
小松菜	1株
油揚げ	1/4枚
冷凍里いも	小8個
しょうゆ	小さじ2
白みそ	小さじ4
煮干し	8匹

★作り方

- ① こんにゃくは5mmくらいの厚さで食べやすい大きさに切る。ごぼうは輪切り、にんじんと大根はいちょう切り(厚さ3~5mm位にそろえる)にする。小松菜は、2~3cmの幅に切る。油揚げは、たて半分にして1cm位の幅に切る。
- ② 鍋に水(カップ3~3.5)と煮干し(頭とはらわたを取り除く)を入れて火にかける。ふっとうしたら中火にして5分ほど煮て煮干しを取り出す。
- ③ ②の鍋に、小松菜以外の具を入れて固い野菜がこのみの固さになるまで煮る。小松菜を入れてしょうゆ、みそを入れて味を調える。

※材料の分量はお好みで調整してください。みそはあるもので、煮干しは和風だしにかえても良いです。

保護者のみなさまへ

給食食材の放射性物質の簡易検査を行っています。尚、今までの検査結果はすべて不検出となっています。

☆7大アレルゲン除去献立について ※必ずお読みください。



学校給食では7大アレルゲン除去献立の提供を実施しています。学校給食で実施する7大アレルゲン除去献立は、文部科学省により作成された『学校給食における食物アレルギー対応指針』に基づいて行いますので、調味料などに微量に含まれる食品に関しては除去の対象外となります。また、給食で使用する食材料については、同じ食品であっても異なるものが使用される場合があります。

毎回必ず献立表に記載された使用食材料の詳細な情報についてご確認ください。

※献立表、給食だよりは、市のホームページで公表しています