

3月

給食だより





令和4年3月

吉川市学校給食センター

あきゆう さむい にも、はる おとす かん を感じるようになります。そつぎょう しんきゅう む に向けてまとめのつき 月です。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□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。

<input type="checkbox"/> クラスで協力して給食の準備や片付けができた。 	<input type="checkbox"/> 給食当番の時は、きれいに盛りつけすることができた。 	<input type="checkbox"/> おしゃべりをせずに、落ち着いて食べられた。 
<p>あわてず、安全に準備が出来ます。準備が早く終わられるので、食べる時間に余裕ができます。</p>	<p>きれいに盛り付けられると見た目のおいしさにもつながります。最後の人まで同じように盛り付けできるといいですね。</p>	<p>感染症予防のために黙食（無言給食）をしっかりとできましたか？</p>
<input type="checkbox"/> 好き嫌いをせずに、自分の食べられる量を食べられた。 	<input type="checkbox"/> 埼玉県産や吉川産の食べ物に関心を持つことができた。 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べられた。 
<p>給食は、みなさんに食べて欲しい食べ物や量を考えて作ります。初めての食べ物、苦手な食べ物にもチャレンジしていきましょう。</p>	<p>小松菜、長ねぎ、大根、キャベツ、オクラ、白菜、レタスなど、吉川産の野菜を使った日もありました。地産地消に目をむけて。</p>	<p>みなさんの健やかな成長のための給食作りには多くの人や、食べものの命がかかっています。</p>

★ 来年3月には、全部のふりかえりに ができるようにしていこうね！

中学校3年生の
みなさんへ



小学校、中学校合わせて9年間の給食も終わりとなります。これからはみんなで同じ物を食べる昼食ではなく、それぞれの生活に合わせた昼食にかわります。自分の健康を考えて、食べることを大切にして、色々なことにチャレンジしていきましょう。

給食のレシピ紹介

ねぎをたっぷり使ったシンプルなレシピです。
いかで作ってもおいしいです。さっぱりとした味です。
給食では吉川産のねぎを使うことも多いです。

「鶏肉のねぎ塩焼き」

★材料（4人分） ※家庭で作りやすい分量で紹介しています。

鶏もも肉 1枚（300g程度）

A	長ねぎ（みじん切り）	8cm
	食塩	小さじ1/3
	薄口しょうゆ	小さじ1
	ごま油	大さじ1/2
	こしょう	少々



中華や和風のおかずとして
味のしっかりした料理と組み合
わせても相性が良いです。



©yoshikawa

★作り方（材料の量はお好みで調整してください。）

- ① 鶏もも肉はお好みの大きさに切り分ける。
- ② A を混ぜたものを鶏肉にからめる。
- ③ 油を薄くひいたアルミホイルに広げて並べてオーブントースターで20分位焼く。
大きい物は途中、様子を見ながらひっくり返しながら焼く。
※ごま油を引いたフライパンで焼いても。（給食ではオープンで焼いています。）

※ 4月 元気にスタートするために ※

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょ。簡単な料理をついたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

