

◎1年間の反省をしよう◎

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしていてください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分で選んで食べる機会が増えていますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に。

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

◎リクエスト献立◎

5日 テーマ「みんな大好き！」

献立：ごはん 牛乳 とりのから揚げレモンソースかけ
だいこんとわかめのみそ汁 フレッシュいちごのババロア

10日 テーマ「ごほうび感覚メニュー」

献立：ごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ
やみつきもやし クリームシチュー

～3月は、大平中央小学校のリクエスト献立です～

14日 「旬もりだくさんこんだて」

献立：たけのこごはん 牛乳 梅入り豚肉の生姜焼き
にもの ひじきの煮物 もやしのみそ汁



出典：「学校給食」全国学校給食協会



◎給食週間と食育授業◎

○給食週間 1月末⇒

1月末の学校給食週間には、小中学生からのたくさんの感謝が届きました。ありがとうございます。これは大平中生徒が調理員のインタビューの放送した時の写真です。



←○大平中学校1年生美術 1/23.27.30

(工芸)「バターナイフづくり」の授業を教科担当教諭と栄養教諭で実施しました。生徒からは「給食の食器具のはしも持ちやすいように工夫されている」「バターナイフを機能性とデザイン性を考えて作りたい。」などと感想を書いていました。



○大平南小学校1年生1/17 4年生 1/23⇒

1年生は「給食はどうやってできるのかな」の授業を担任教諭と栄養教諭で実施しました。「感謝の気持ちで食べる」「いただきますを心を込めて言う」「しっかりと手を洗う」などと感想を言っていました。

4年生は「食べ物について考えよう」の授業を担任教諭と栄養教諭で実施しました。「食べ物の命を無駄にしないように、命に感謝して食べることは大切だと思いました」「食べ物の命に感謝して食べたい」「食器を持って姿勢よく、こぼさないように食べたい。こぼすとその食べ物が捨てられてしまうので」などと感想を書いていました。



←○大平地域全小学校3年生

「昔から伝わる郷土料理について考えよう」の授業を、担任教諭と栄養教諭で実施しました。「昔の人の知恵がつまつたしみつかれのすごさに驚きました」「郷土料理をずっと大切にていきたい」「私も何か捨てようとした時に、何かに使えないかを考える」「ワラツでしみつかれと赤飯を食べてみたい」などと感想を書いていました。



○日本栄養士会のInstagramに掲載⇒

他の写真も掲載されていますのでご覧ください。

https://www.instagram.com/p/DFH6bjmz9wj/?igsh=czhwdHlvaM0azBk&img_index=1



◎給食レシピ紹介◎

✿さつま芋のかりん揚げ✿

◇材料(4人分)

- ・豚もも肉拍子木切り 160g
下味:しょうが3.2g しょうゆ8g
- ・片栗粉 適量
・揚げ油 適量
- ・さつまいも80g
【タレ】
・砂糖16g
・みりん1.6g
・ごま油2g
・水3.2g
・白いごま1.2g

◇作り方

- ①さつまいもは拍子木切りにして、素揚げする。
- ②豚もも肉に、しょうが、しょうゆで下味をつける。
- ③②に片栗粉をつけて、揚げる。
- ④タレの材料を混ぜ合わせ、沸騰させる。
- ⑤①と③に④のタレをからめる。

◇おすすめポイント 11月5日のメニューでした。甘じょっぱい味付けにさつまいもの甘さが相まっておいしいと言われました。