

3月の給食だより

平成 30 年度 3 月
富士宮市立学校給食センター

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。今月は、1年間の給食や自分の食生活をふりかえりましょう。

1年間のまとめ～給食の時間をふりかえってみよう～

給食の時間は、給食を実際に食べながら、食について繰り返し学ぶことができる時間です。給食センターでは、毎日の給食が、生きた教材となるような献立作成や情報提供をしてきました。1年間、給食を食べながら、どんなことを身につけることができたか、ふり返ってみましょう。

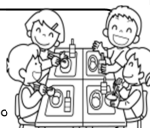
好き嫌いをせず、自分が食べられる量を残さず食べることができた。



旬の食材や地域の食材について知り、感謝して食べることができた。



マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。



他にも、新しく知ったことやできるようになったことなどがあつたのではないのでしょうか。それらの正しい食に関する知識や望ましい食習慣を、これからの生活にいかしていきましょう。

大切です朝ごはん！

新年度にむけて食生活をよりよくするために

朝ごはんを食べるために、できることはなんだろう

給食だよりで毎月朝ごはんの大切さをお知らせしてきました。
※過去のもは富士宮市のHPに掲載してあります。



早寝早起き

- 寝る前のゲームや電子機器の使用は控えましょう。
- 早起きして、朝の時間を確保しよう。



簡単・手軽に

- 夕飯の残りや火を使わなくても食べることができる食品を活用しよう。
- 自分で作ってみよう。



みんなで一緒に

- 家族みんなが、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。
- 誰かと食べると食欲が増します。



毎日朝ごはんを食べ、新年度も元気にスタートしましょう。

給食レシピの紹介～かき揚げ～

給食のかき揚げのポイントは、水をほとんど使用しないことです。季節によって、さつまいもを桜えび、お茶などにかえることもできます。

【材料 -4人分-】

玉ねぎ・・・1/2玉
にんじん・・・2cm
ごぼう・・・1/2本
さつまいも・・・中1/3本
青ねぎ・・・1本
塩・・・・・・・・小さじ1/4
小麦粉・・・・大さじ6
揚げ油・・・・適量

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじん、ごぼう、さつまいもは千切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②①の野菜と塩を混ぜ、野菜をしんなりさせる。
- ③小麦粉を全体にまぶし、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④③を4等分し、形を整える。水分が足りず、まとまらない場合は、手に水をつけてまとめる。
- ⑤油で揚げる。

給食センターでも、一つ一つ手作りで揚げています。