3月 給食だより

熊谷学校給食センター

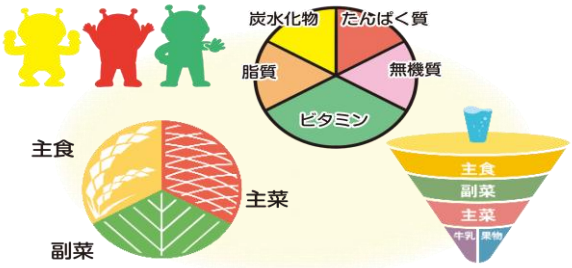
ご卒業おめでとうございます　いよいよ 3 月です。春一番が吹き、だんだんと日差しもあたたかくなってきます。3 月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。進学すると、これまで親しんできた学校給食がなくなってしまう人もいますね。みなさんの生活や健康について、これからは自分自身で考えて判断する場面が増えてくることでしょう。食生活や栄養面からみなさんへメッセージを送ります。

食べることを大切に！



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入り口となり、人と人とのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること、もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

「栄養」のことも頭の隅に



「どんなものをいつ、どれくらい食べるのか」「今だけでなく、これから先も考えた食べ方」「体の中での栄養のはたらきによる食品グループ」「五大栄養素」「主食・主菜・副菜」など、食べ方や栄養の知識を給食の時間や授業を通して学んできました。バランスよく食べるための技をこれからの生活でも生かしてください。

食卓の向こう側にも思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を育てる人、とる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして食材を集め、食べる人の健康を考えて献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、普段の食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることのできる、優しい人であってほしいと思います。

春の行事と行事食



給食レシピ　～厚揚げのピリ辛炒め～

《提供日　A コース：3/13（金）　B コース：3/16（月）　中コース：3/17（火）》

材料　４人分

厚揚げ	120ｇ（１枚）	A	ケチャップ	大さじ１
ベーコン	20ｇ（１枚）		しょうゆ	大さじ 1/2
玉ねぎ	60ｇ（小 1/2 個）		砂糖	小さじ１
小松菜	40ｇ（１株）		カレー粉	小さじ 1/2
にんじん	40ｇ（小 1/3 本）		塩	少々
こめ油	小さじ１		片栗粉	小さじ１弱
おろしにんにく	小さじ 1/2		水	小さじ１

作り方

① 厚揚げは 2～3 cmの角切り、ベーコンは 5～6 mm 幅、玉ねぎは薄切り、小松菜は 3～4 cmの長さ、にんじんは 2～3 mmの短冊切りに切る。
② A の調味料を合わせておく。片栗粉は水で溶いておく。
③ フライパンに油をしき、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。
④ 火が通ったら、厚揚げ、小松菜を入れて炒める。
⑤ 全体がしんなりしたら A を加えて味を調える。
⑥ 水溶き片栗粉を加え、よく混ぜ合わせたら完成。



カレー風味でごはんが進む味付けです！