



食育だより

令和5年度 3月号
毎月 19 日は食育の日
笠間市笠間学校給食センター

いよいよ、今年度の締めくくりとなる3月です。進級や進学に向けて、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

保護者の皆様、1年間学校給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。

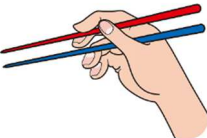



今月の給食目標 給食をふりかえろう

令和5年5月8日より新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」になり、給食の時間も以前のように戻りつつあります。この一年、苦手なものを食べられるようになったり、食事のマナーが身に付いたりするなど、成長できたところがあったと思います。1年間の給食の時間をふりかえり、次年度に生かしていきましょう。

～給食当番編～

<input type="checkbox"/> きれいな白衣やぼうし、マスクを身に付けた。 	<input type="checkbox"/> つめは短く切っていた。 	<input type="checkbox"/> セッケンで丁寧に手洗いをした。 	<input type="checkbox"/> 協力して活動できた。 
--	--	--	---

～食事のマナー編～

<input type="checkbox"/> はしを正しく持った。 	<input type="checkbox"/> 食器は丁寧に扱った。 	<input type="checkbox"/> 食事中にふさわしい会話を心がけた。 	<input type="checkbox"/> 心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをした。 
--	--	---	---

～食に関する知識編～

<input type="checkbox"/> 旬の食材がわかった。 	<input type="checkbox"/> 年中行事の食べ物がわかった。 	<input type="checkbox"/> 茨城県のおいしい食材がわかった。 	<input type="checkbox"/> 減塩することの大切さがわかった。 
--	--	--	--

ひなまつり 3月3日

ひなまつりは桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも呼ばれます。ひな人形を飾ったり、ひしもちやひなあられ、白酒、はまぐりのお吸い物、ちらし寿司などを食べたりして厄を払い、女の子の成長と幸せを願う行事です。

茨城をたべよう献立

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
3月17日(日)	3月17日から23日



【献立名】ごはん 牛乳 かつおのあげに なのはなのごま和え かきたま汁
3月5日 実施予定
茨城県は、県内全域でたまごの生産が盛んです。えさ作りや鶏舎に工夫をこらした安全・安心で優秀なたまごは、全国に流通しています。

3月の食材『たまご』

茨城をたべよう献立レシピ紹介 ～かきたま汁～

【材料・4人分】

にんじん	40g	千切り	【作り方】
たまねぎ	80g	薄切り	
えのきたけ	30g	2cmに切ってほぐす	
木綿豆腐	100g	さいの目切り	① だし汁に、にんじん・たまねぎ・えのきたけ・豆腐・わかめを順に入れて煮る。
乾燥わかめ	4g	戻す	② しょうゆ、食塩で味を調えたあと、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
卵	2個		③ 沸騰させたところに溶き卵を流し入れ、卵が浮いてきたらお玉で数回かき混ぜる。
だし汁	640mL	(小さじ1)	
こいくちしょうゆ	6g	(小さじ1/3)	
食塩	2g	(小さじ2)	
水溶き片栗粉	10g		

そのほか 3月においしい茨城の野菜・果物
たまごのほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。
トマト・チンゲンサイ・わさび菜・みつば・レタス・奥久慈なす・ハーブ・いちご・こだますいか

おい 美味しお献立 ～毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)～

茨城県は、食塩摂取量が国の定める目標量(男性 7.5g未満/日、女性 6.5g未満/日)を大幅に超えています。学校給食では、適塩意識の向上を目的として、11月には茨城県内全ての小・中・義務教育学校で「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施しました。
3月21日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 めばるのたつたあげ あまずつけ
こんさいみそ汁 いちごゼリー