



食育だより

令和7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

今年度も残りわずかとなりました。給食もあと少しで終わりです。この1年間、給食を通して身に付いたことをふり返り、残りの給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送りましょう。

【3月の給食目標】 給食をふりかえろう

□ 食事の前の手洗いの大切さがわかった。



□ 食事の準備や後片付けに協力することができた。



□ マナーを守って食事をすることができた。



□ 食べ物の命や、食べ物をつくってくれた人に感謝の気持ちをもつことができた。



□ よくかんで味わって食べることができた。



□ 好き嫌いをなく何でも食べることができた。



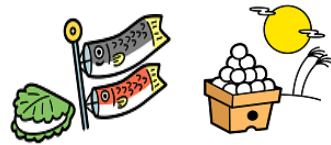
□ 学校給食にはいろいろな食品が使われていることがわかった。



□ 地域の農産物について知ることができた。



□ 季節や行事にちなんだ食べ物や料理があることがわかった。



🌸3月3日はひなまつり🌸

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事として、江戸時代から全国に広まりました。その季節の花から「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾ります。ひなまつりの行事食には、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもちなどがあります。



茨城をたべよう献立 \ 3月の食材はチンゲンサイ /

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
3月15日	3月15日～3月21日

「茨城をたべよう」のシンボルマークです。



3月19日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 えびしゅうまい
チンゲンサイとぶた肉の中華いため ひじきとたまごのスープ



茨城県のチンゲンサイは生産量日本一を誇り、霞ヶ浦と北浦に挟まれた地区を中心に年間を通じて栽培されています。中には、あくが少なく生のままサラダ感覚で美味しく食べられる品種も栽培されています。

栄養素は、β-カロテンやビタミンCなどのビタミン類や、鉄やカルシウムなどの無機質が含まれ、ゆでてもいためても、その内容量が変わらないというのが特徴です。

美味しお献立 ~毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお Day」~

笠間市の学校給食では、市内全小中学校・義務教育学校で毎月20日前後に、減塩を意識付けるための「美味しお献立」を実施してきました。また、食育だよりでも、減塩ポイントとともに美味しお献立のレシピ紹介をしてきました。食育だよりはメール配信されているので、気になるレシピがありましたら、遡ってみてください。

紹介月	減塩ポイント	美味しお献立レシピ
4月	いばらき美味しお Day の紹介	手作りふりかけ
5月	だしの活用	とり肉と野菜のすまし汁
6月	酢・かんきつ類の活用	たまご入りスーラータン
7月	香味野菜・ハーブの活用	香味ソース
9月	香辛料・食材の風味の活用	もやしのカレーいため
10月	加工品の使用を控えよう ～手作りを心がけよう～	あげどりのゆずソース
11月	汁は実だくさん汁にしよう	けんちん汁
12月	旬の食材・果物の活用	ちゃんこ汁
1月	料理の味付けはメリハリをつけよう	甘酢あん
2月	減塩調味料の活用	みそそば

3月16日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 さわらの竜田あげ 菜の花のごまあえ とん汁

