

# 給食だより3月号

田村市学校給食センター

令和7年 2月27日

電話 0247-67-1123

今年度も残り1か月となりました。寒さの中にも少しずつ春の訪れが感じられるようになってきました。3月は学年のまとめ、そして新しい学年に向けて準備する時期です。

1年間の給食やおうちでの食事など、自分の食生活をふりかえってみましょう。

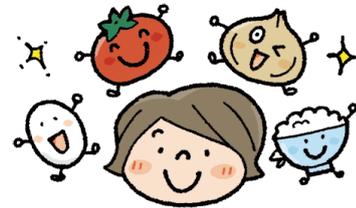


## 今月の食育目標 「一年間の反省をしよう」

- 早ね早おきをして、朝ごはんを毎日食べることができましたか。



- 苦手な食べものにチャレンジすることができましたか。



- 食事前に石けんでしっかり手あらいをすることはできましたか。



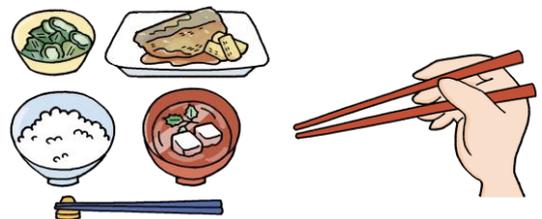
- よくかんで味わいながら食べることができましたか。



- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできましたか。



- 食器の置き方やはしの持ち方が正しくできましたか。



- おやつを食べるときは内容や量、時間を考えて食べることができましたか。



1年間の食べ方について、振り返りましょう。

上手くできなかったところは、4月からがんばりましょう。

はる やす  
春休みも  
まい にち ちょう しょく  
毎日朝食をとろう



ちょうしょく のう からだ め ざ  
朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを  
ほ きゅう う え たい せつ な が や す あいだ  
補給する上でとても大切です。長い休みの間  
あさ ね ぼ う は や お ま い に ち か なら  
も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず  
ちょうしょく  
朝食をとるようにしましょう。



CA&かむ食材・好評メニューご紹介

給食センターでは、毎月カルシウムが多い食材や良くかむメニューを取り入れた「Ca&かむ献立の日」を実施しています。また、児童生徒のみなさんに好評な料理もありますので、ご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

〔今月のCa&かむ献立食材〕

切り干し大根



大根を乾燥させて作られた切り干し大根。干すことで大根の甘みとうま味が増し、独特の香りと歯ごたえが生まれます。また、豊富な食物繊維が含まれ、便秘の解消にも役立ちます。

〔田村市給食センター好評メニュー〕

切り干し大根のマヨあえ

材料（一人分）

切り干し大根 2g にんじん 5g キャベツ 20g  
かにかまぼこ 5g マヨネーズ 8g  
しょうゆ 1g いりごま少々

作り方

- ① 切り干し大根は戻し、にんじん・キャベツは千切り、ゆでて冷ましておく。
- ② ①の材料と割いたかにかまぼこ、調味料とごまをあえたらできあがり。

3月においしい食べ物



出回り時期…2～3月

特徴…日向夏を自然にかけ合わせたもの。果皮が黄色くゴツゴツしていて、おしりにリング状のくぼみがあるのが特徴です。見た目はレモンのようなのですが、香りがよく糖度が高めで、酸味が少なくさわやかな風味が漂います。

効果…ビタミンCが豊富で、肌荒れや風邪予防に効果的です。

袋ごと食べると、食物繊維や便秘改善作用のあるペクチンがとれます。

はるか

