

# 給食だより3月号

田村市学校給食センター

令和6年2月28日

電話 0247-67-1123

今年度も残り1か月学習のまとめをする大切な時期ですが、気温の変化で体調を崩しやすいので注意が必要です。手洗いやマスクの着用などの基本的な感染症予防のほか、早寝早起き朝ごはんなど生活のリズムを守り、免疫力を高めていきましょう。



## 今月の食育目標「1年間の反省をしよう」



早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べてくることができましたか



1年間の食べ方についてふりかえりましょう。うまくできなかったことは、4月からまたがんばりましょう。

食事の前や当番の前に、石けんで手洗いをすることができましたか



苦手な食べ物に取り組み、好きなところを見つける工夫はできましたか



おやつや間食は、内容や量、時間を考えて食べることができましたか



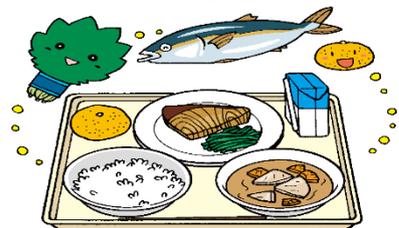
食事はよくかんで味わい、会話などを楽しみながら食べることができましたか



食器を持ち、よい姿勢で食事をすることができましたか



季節の食べ物や、行事と食べ物に関わりについて興味を持つことができましたか



## ～ 食事づくりに、積極的に参加しよう ～

食事は今の自分を支え、将来の自分を作る大切なものです。食器洗いや配膳、下ごしらえの手伝いなど、できることには積極的に参加しましょう。自分で予算などを考えながら献立を決め、買い物をし、料理をして片付けるまでをできるようになるといいですね。



# 防災用品や食糧の備蓄を確認してみませんか？



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



### 【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



### 【調味料】

- 砂糖 □塩
- 酢 □しょうゆ
- みそ



学校給食では、調理ができない、配膳できないなどの緊急事態に対応するため、緊急用食品「救給カレー」を準備しています。



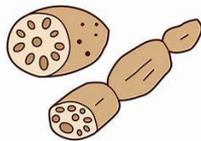
## CA&かむ食材・好評メニューご紹介



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」を実施しています。また、児童生徒のみなさんに好評な独特の料理もあります。簡単にですが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。

### 【今月のいい歯の日の食材】

## レンコン



シャキシャキした食感がおいしいレンコン。噛みごたえがありますね。旬は秋から冬です。名産地は、「東の茨城」「西の徳島」といわれます。

茨城県はレンコン生産量の約 50%を占めています。

また、食物繊維もたっぷりで整腸作用があります。

### 【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 2 g にんじん 5 g キャベツ 20 g
- かにかまぼこ 5 g マヨネーズ 8 g
- しょうゆ 1 g 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

## ひじき

出回り時期…3～5月 おいしい調理法…煮物など

効果…カルシウムや鉄、食物繊維などが含まれます。

※ 煮汁がよく染みこむので、煮物に向いている食材です。煮る前に油で炒め、さらに油揚げなどを入れて煮ると、味をうまく調整でき、風味も良くなります。たんぱく質の多い食材と一緒に調理すると、栄養を吸収しやすくなります。

