

食育だより 3月号



令和8年3月12日発行
時津町学校給食公社

*おうちの人と一緒に読みましょう

桜のつぼみがほころび始め、子どもたちの成長を一番感じる時季を迎えました。3月は学年の締めくくりを
すると共に、次の学年の準備をする月です。一年間の振り返りをし、積み残しがないようにして残りの日々を
過ごして欲しいと思います。暖かかったり寒かったり、気温の変化が大きい日が続きます。体調管理に引き続き
気を付け、元気に新しい生活を迎えましょう。

～1年間の食生活を振り返ろう～



check

1年間の食生活を振り返り、できたものには□にチェックをつけましょう。



チェックリスト

<p><input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べる前に手を洗った</p>	<p><input type="checkbox"/> 水分補給をこまめにした</p>
<p><input type="checkbox"/> よくかんで食べた</p>	<p><input type="checkbox"/> 野菜もしっかり食べた</p>	<p><input type="checkbox"/> 正しい持ち方ではしをもてた</p>
<p><input type="checkbox"/> 身支度をととのえた</p>	<p><input type="checkbox"/> 食事の後は歯みがきをした</p>	<p><input type="checkbox"/> いただきます・ごちそうさまのあいさつができた</p>



1月の全国学校給食週間をうけ、各校から給食センターにたくさんの感謝のプレゼントをいただきました。センター職員一同嬉しく楽しく拝見させていただきました。「〇〇がおいしかった」「△△が好きです」「寒い中大変だと思いますが頑張ってください」など、温かい言葉を励みにして日々頑張っています。これからも、みなさんが喜んでくれるような給食を作っていきます！



春休み 自分で食事を準備するときは・・・

成長するにつれ、自分で食事を選ぶタイミングが増えていきます。そんなときに意識するとよい手軽なポイントを紹介します。

<スーパーやコンビニの場合>

おにぎりに
チキンや野菜サラダ
を足してみる

野菜サンドや惣菜パンに
フルーツヨーグルト
を足してみる

<ファストフード店の場合>

ちまーとひとエ夫

ていやくバーガー
フライドポテト
コーラ の場合

ていやくバーガー
野菜スープ
ていやくバーガー
野菜サラダ
100%ジュース

<おうちでは「プラス1品」を意識しましょう> 例えば・・・

- ・みかんなどの果物
- ・牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品
- ・ミニトマトなどの洗うだけで食べられる野菜



主食(黄色)・主菜(赤色)・副菜(緑色)がそろった食事を心がけると、栄養バランスのとれた献立になりやすいですよ☆

☆リクエストがあった給食レシピです☆

タラの★オーロラがらめ

- 1 タラ切り身は水分をふき取り、片栗粉をまぶし、170～180℃の油でカラッと揚げる。
- 2 Aを混ぜ、小鍋で軽く火を通す。(焦げないようにきを付ける)
- 3 揚げたタラに、2のソースをからめたらできあがり☆

おろししょうがをニンニクに変え、コチュジャンやごま油・いりごまを足して、揚げた鶏肉と和えたらヤンニョムチキンにも変身します!!

材料 (2人分)

- ・タラ切り身…100g
- ・片栗粉…10～20g
- ・揚げ油…適量
- A ・米みそ…6g (小さじ1)
- ・砂糖…5g
- ・おろししょうが…少々
- A ・みりん…小さじ1と1/2
- ・料理酒…少々
- ・ケチャップ…大さじ1

今月は食育だよりと別に給食レシピ集も配付いたしますので、そちらもぜひご活用ください♪



皆様のご理解・ご協力のお陰で、一年間スムーズな給食運営ができたことをお礼申し上げます。来年度も子どもたちへ安心・安全・おいしい給食を提供できるよう頑張っていきますので、引き続きよろしくお願い致します。



おたよりお待ちしております♪

<文責> 第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美 平山 有里子
第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚