

おいしんぼう3月号

令和8年3月
国富町立学校給食共同調理場



少しずつあたたかくなり、春らしさを感じる季節になりました。卒業や進級など節目を迎える時期ですね。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、今年度の給食時間は、どのように過ごしましたか？家での過ごし方はどうでしたか？1年間の食生活について、振り返ってみましょう。

今月のテーマ「1年間の食生活を振り返ろう」

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたらずを磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

★ 振り返りチェックの結果はどうか？

○の数が…
7~9個



4~6個



1~3個



0個



ひなまつり

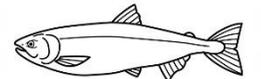
3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わりました。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。子どもの成長を祝う行事として伝えられています。

出典：学校給食2月号(全国学校給食協会)

給食レシピ紹介

～ 石狩汁 ～

石狩汁は、鮭と野菜をたっぷり使った北海道の郷土料理です。



<材料 4人分>

- 鮭角切り …… 60g
 - 酒 …… 小さじ1
 - 豆腐 …… 60g
 - にんじん …… 40g(1/5本)
 - じゃがいも …… 100g(1/2個)
 - 白菜 …… 80g(1枚)
 - えのきたけ …… 30g
 - ★ 煮干し(だし) …… 適量
 - ★ みそ …… 大さじ2強
 - ★ おろししょうが …… 小さじ1/2
 - ★ 水 …… 500ml
- (※調味料は目安量です)

<作り方>

- ① 鍋に水を入れ、煮干しでだし汁を作る。
- ② 鮭に酒をふっておく。
- ③ 材料を切る。
豆腐(角切り) にんじん(いちよう切り)
じゃがいも(角切り) 白菜(短冊切り1cm)
えのきたけ(石づきを取り、半分の長さに切る)
- ④ だし汁に、にんじん、じゃがいもを入れて加熱する。
- ⑤ 鮭、えのきたけ、豆腐、白菜、おろししょうがを加えて、アクをとりながら加熱する。
- ⑥ みそをとかして完成！