

# 3月食育たより

高崎学校給食センター



## 1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安全・安心な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かして、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

3月3日

## ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。

## 朝ごはんレシピ

### ◎ パングラタン (1人分)

#### 【材料】

- ・食パン (6枚切り): 1枚
- ・たまご: 1個
- ・牛乳: 150ミリリットル
- ・ウィンナー: 3本
- ・冷凍ほうれん草: 40グラム
- ・ピザ用チーズ: 20グラム
- ★塩、こしょう: 適量

#### 【作り方】

- ① 耐熱皿に卵を割り入れときほぐし、牛乳、★を加えさらに混ぜる。
- ② ①にちぎった食パンをいれてひたし、ほうれん草、ウィンナーを加え10分程置く。
- ③ ②にチーズを散らす。
- ④ オーブントースターで卵液がかたまり、チーズに焼き色がつかまで10分を目安に焼く。