

3月 食育だより

高崎学校給食センター



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

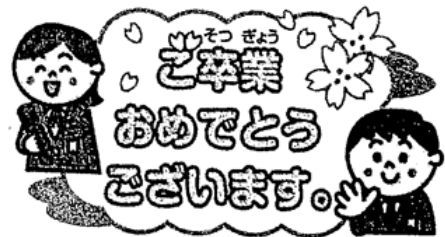
おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



◎ レンジチャーハン (2人分)

【材料】

- ・ごはん：お茶碗2杯分
- ・たまご：2個
- ・しょうゆ：大さじ2分の1
- ・ごま油：大さじ1
- ★高菜の漬物(みじん切り)：30グラム
- ★白ごま：大さじ2分の1
- ・きざみのり：適量

【作り方】

- ① 耐熱ボウルにたまごを溶きほぐし、しょうゆとごま油を加えて混ぜ合わせ、電子レンジで1分加熱する。
- ② 1度全体を混ぜ合わせたら、再び電子レンジで20~30秒加熱し、スクランブルエッグ状に混ぜ合わせる。
- ③ ごはんに「★」と②を加え、全体を混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に盛り、きざみのりを散らしたら完成。