



3月給食たより



令和4年度

砺波市学校給食センター

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。

ご卒業おめでとうございます。

ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリうしおじるの潮汁



ひしもち



しろざけ 白酒



ひなあられ

給食メニューの簡単レシピ

大門そうめん汁 (3月10日のとなみたつぷり献立に登場します。)

材料 (4人分)

- 人参 40g 玉ねぎ 120g 干しいたけ 4g 油揚げ 30g
- 大門そうめん 40g ねぎ 25g 水 800ml 煮干し
- しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1 塩 少々

作り方

- ① 大門そうめんは茹でしておく。
- ② 鍋に水、煮干し、人参、玉ねぎ、干しいたけ、油揚げを入れて煮る。
- ③ ②に①の茹でた大門そうめん、しょうゆ、みりん、塩を入れる。
- ④ 仕上げにねぎを入れる。