



# 3月給食だより



令和2年度

砺波市学校給食センター

## 1年間の給食を振り返りましょう!

「新しい生活様式」バージョン

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。□は、自由に書きましょう。



<p>給食の前に しっかりと 手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>食べる時以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、 が学べた。</p>

### 給食メニューの簡単レシピ

ビーンズチャウダー(3月4日に登場します。)

**材料** (4人分) 豚肉 40g、玉ねぎ 120g、油 小さじ1/2、人参 60g、じゃがいも 120g、コーン 40g、しめじ 25g、大豆 25g、米粉 大さじ1、牛乳 100cc、コンソメ 5g、食塩 小さじ1/2、こしょう 適量

- 作り方**
- ① 大豆は、一晩水で戻し、柔らかくなるまで煮る。(大豆の水煮を代用してもよい。)
  - ② 油で、豚肉と玉ねぎを炒め、水を加えてじゃが芋、人参、しめじ、コーンを入れて煮る。
  - ③ ②に、①をいれて、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。
  - ④ 仕上げに、米粉を牛乳で溶き、③に入れてとろみをつける。

### 3月おすすめの砺波産の農産物 「米粉」

米粉は、お米を粉状にしたものです。近年、製粉技術の発達で、粒子の細かい米粉の製造が可能になり、パンや麺類、ケーキなど、幅広い使い方が出来るようになりました。米粉は、グルテンを含んでいないため、水と混ぜても粘り気がなく、クッキーなどはサクとした食感になります。他には、油の吸収も少なく、揚げ物もヘルシーに仕上がります。また、ダマになりにくく、水に溶けやすい特長もあります。

給食では、牛乳で溶いてシチューやポタージュにとろみをつけます。

