

給食センターだより

令和6年度

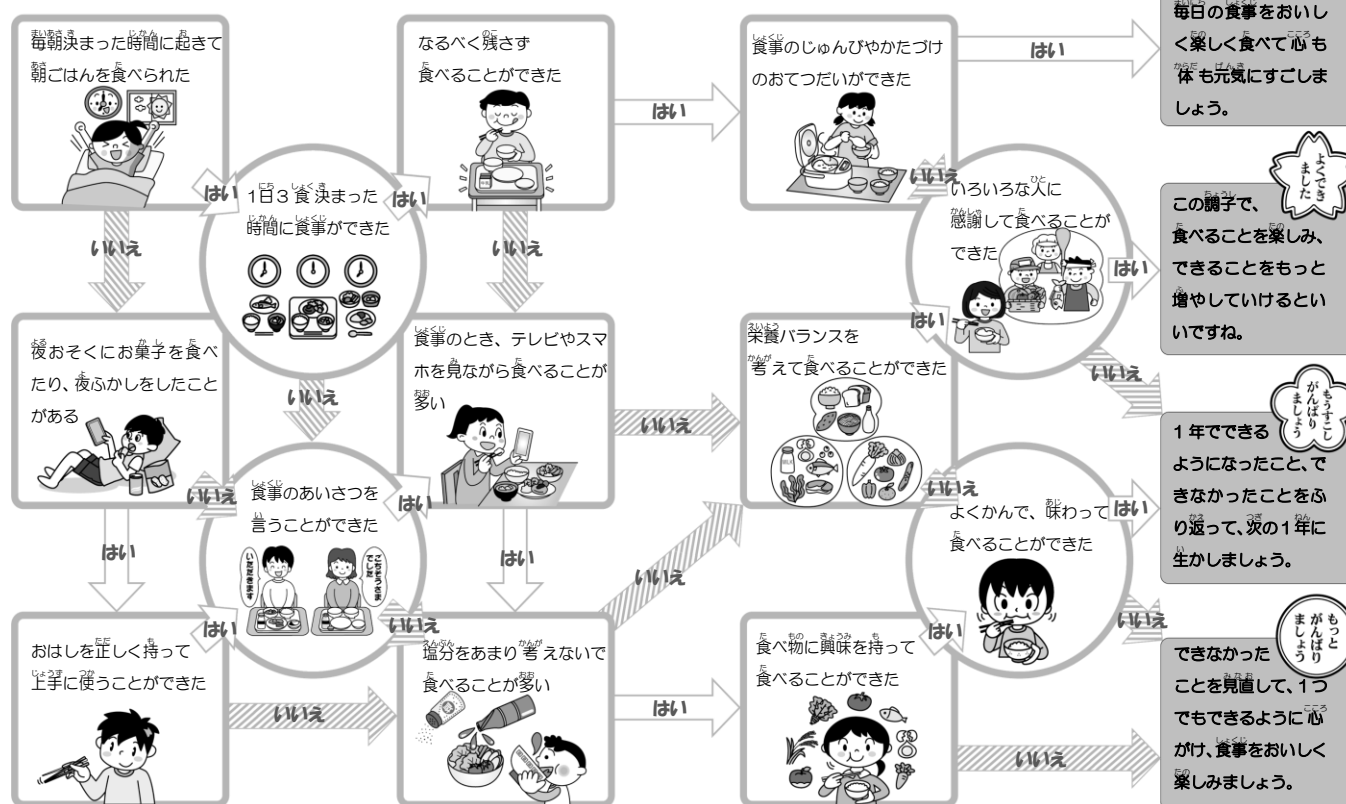
3月号

☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆

釜石市学校給食センター

今年度の給食も残りわずかです。自分の食べ方を振り返り、よい食べ方で給食のまとめがで
きるといいですね。残りの日々もしっかりと給食を食べ、元気に学校生活を送ってください。

ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活をふり返ろう！



3/3 ひな祭り



ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う日本の伝統行事です。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かざり、ちらしず
し、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどを食べてお祝いをします。

【クイズ】 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう？

①昔の子どもが好きな色 ②ひな人形の着物の色 ③春の風景

こたえ：③ 雪を白、新芽を緑、桃の花をピンクで表し、雪の下から新芽が芽吹き、
桃の花が咲くという春の風景を表しています。



給食に関する楽しかった思い出



小学6年生、中学3年生のみなさんから寄せられた給食に関する楽しかった思い出を紹介し

- ★献立表がきたらカレーやラーメンなど好きな給食があるか確認すること。
- ★苦手なメニューもあったけど、好きなメニューの時は、朝から給食が楽しみでした。
- ★給食のおかわりを取り合うじゃんけんが楽しかった。
- ★魚やお肉の大きさを競い合ったことです。★好きな給食の話で盛り上がったこと。
- ★カレーライス混ぜるか、混ぜないか話すのが楽しかった。
- ★ABCスープで文字をつくったこと。★担任の先生が嫌いな食べ物を食べる顔がおもしろかった。
- ★パンの袋を開けるときの、「パン」という音がおもしろかったです。
- ★友達が誕生日の日はみんなで乾杯をしたことです。
- ★コロナが流行る前にみんなで机を合わせて食べたのが楽しかった。
- ★学校の縦割り班でわくわく給食というのがあり、先生方も一緒にみんなで食べて、笑ったり
いろんな話をしたりしたことです。
- ★けんかした友達と仲直りして給食を食べたときとても美味しく感じたことです。
- ★低学年の頃、先生のおかげで野菜を少しでも多く食べられるようになったこと。

給食を通して学んだことや楽しかった思い出が、卒業後のみなさんの支え
となることを願っています。これからも食べることを大切にしてくださいね！



☆3月の給食からおすすめレシピを紹介☆

【材料 大人4人分】

- ・ボイル大豆……………24g
- ・おから……………24g
- ・たまねぎ……………144g(1こ)
- ・にんじん……………48g(1/3本)
- ・ピーマン……………15g(1/2こ)
- ・豚ひき肉……………135g
- ・料理酒……………小さじ1
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・おろしにんにく……………小さじ1/2
- ★料理用赤ワイン……………小さじ1
- ★コンソメ……………小さじ1
- ★トマトケチャップ……………小さじ2と1/2
- ★中濃ソース……………小さじ1と1/2
- ★塩……………0.7g
- ★カレー粉……………小さじ1と1/2
- ★白こしょう……………少々
- ・かたくり粉……………小さじ1/3

「必勝！ドライカレー」

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。おろしにんにく、料理酒を加える。
- ③豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎを加えてよく炒める。
- ④にんじん、ボイル大豆、おから、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ⑤★の調味料を加え全体を混ぜる。
- ⑥水で溶いたかたくり粉を回し入れ、全体を混ぜたらできあがり。