

給食センターだより

令和7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ういことです。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りましょう。

ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活をふり返ろう！

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...
7~9個



4~6個



1~3個



ポン!
0個



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よせられた給食に関する楽しかった思い出を紹介します。

ABCスープのABCマカロニで、文字を作ったこと。

おかわりじゃんけんで盛りあがったこと。

コロナ中でできなかった机を合わせて友達と一緒に食べたことです。

みんなと話しながら食べたり、曲を聴きながら食べたりしたのが楽しかった。

好きな給食が出る日は給食を楽しみにがんばれた。行事に合わせたデザートがでるのが楽しかった。

前は食べられなかったものも、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、今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 ☆

「ほうれん草のなっとう和え」

【材料 大人4人分】

- ひきわり納豆……………45g (1パック)
- にんじん……………30g (1/4本)
- ほうれん草……………120g (3~4株)
- もやし……………120g
- プロセスチーズ……………20g
- うすくちしょうゆ……………小さじ1と1/2
- さとう……………小さじ1/6

【作り方】

- ①にんじんは皮をむいて千切りに切る。
- ②にんじん、もやしをゆでて冷ましておく。
- ③ほうれん草はゆでて冷水で冷やし、水を絞る。2~3cmの長さに切る。
- ④プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤ひきわり納豆に、納豆付属のタレ、調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑥①~④を加えて、全体を和えたら出来上がり。

※野菜は、キャベツや白菜等に変えても、おいしく食べられます。