

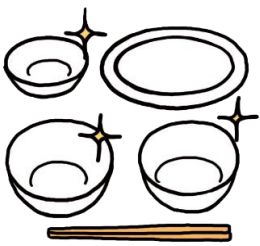
きゅうしょくだより 3月



寒さが少しやわらぎ、温かい春はすぐそこまで来ています。今年度も残りわずかとなりました。みなさんは給食が栄養となって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月は1年間をふりかえり、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

「ありがとう」の気持ち、表れていますか？

給食はみんなのことを大切に思う、多くの人の温かい気持ちや協力のうえに成り立っています。この1年間をふりかえり、みんなの「ありがとう」の気持ちが伝えられていたか、食べ方からチェックしてみましょう。

 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日しっかりできた。 (○ △ ×)	 よくかんで、味わって食べることができた。 (○ △ ×)	 好ききらいをしないで、残さずに食べることができた。 (○ △ ×)	 後片付けもきまりを守ってしっかりできた。 (○ △ ×)
食べ物の命をいただき、多くの人の努力に感謝の気持ちをこめ、大きな声であいさつしましょう。	よくかんで味わい、おいしく食べてくれると、作った人は本当にうれしくなるのです。	みんなのことを考えて、一生懸命に作ったメニューです。本当はいつも全部食べてほしいな。	みんなの協力のおかげで給食センターの後片付けも気持ちよくできます。

作ってみませんか



キムタクごはん

【材料】4人分

ごま油	小さじ1
豚肉	50g
白菜キムチ	60g
たくあん	30g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
こねぎ	10g
いりごま	小さじ1
ごはん	茶わん4杯

【作り方】

- 1 白菜キムチは食べやすい大きさに切る。たくあんは千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- 3 キムチとたくあんを入れて炒める。
- 4 調味料を加えて炒め煮し、小ねぎ、いりごまを入れて混ぜ、仕上げる。
- 5 ごはんに混ぜ合わせて茶わんによそる。

※お好みでキムチの汁を加えてもおいしくです。

ひな祭り

食べ物豆ちしき

ひしもち

赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作られます。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められているといわれます。

ひなあられ



もともとひしもちを細かく砕いて作られ、色もひしもちと同じ3色でした。関東地方では後に甘い米菓子(ポン菓子)に変わっていきました。

学校給食用食材放射性物質測定検査結果

県の放射性物質測定器による検査(2月21日実施)は、以下の通りです。

- ・検査食材 人参(深谷市産)
- ・測定器 NaIシンチレーションスペクトロメーター
放射性セシウム134・・・検出せず
放射性セシウム137・・・検出せず
- ・下限値 10Bq(ベクレル)/kg

検出せずとは、測定対象重量に応じた検出限界値未満であることを示します。

※結果は市のホームページでもご覧になれます。

家族そろって食事する時間を大切に

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふりかえり、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

