

# 3月 きゅうしょくだより 令和8年 稲美町

日差しひざしの暖あたたかさに春はるの訪あそびれを感じかんじます。今年度ことねんども終おわりに近ちかづいてきました。稲美町いなみちょうの学が校給食がうきゅうしょくでは、この1年間に稲美町産いなみちょうさんの農作物のうさくぶつを41品目ひんむく使うことつかうことができました。近年きんねんの天候不順てんこうふじゆんで、生産者せいさんしやの方かたがたは、これまでにないような苦勞くろうで栽培さいばいされています。残りわずかな給食きゅうしょくの時間じかん、感謝かんしゃの気持ちきもちをもって稲美町いなみちょうのめがみをいただきますよう。



ありがとうございました

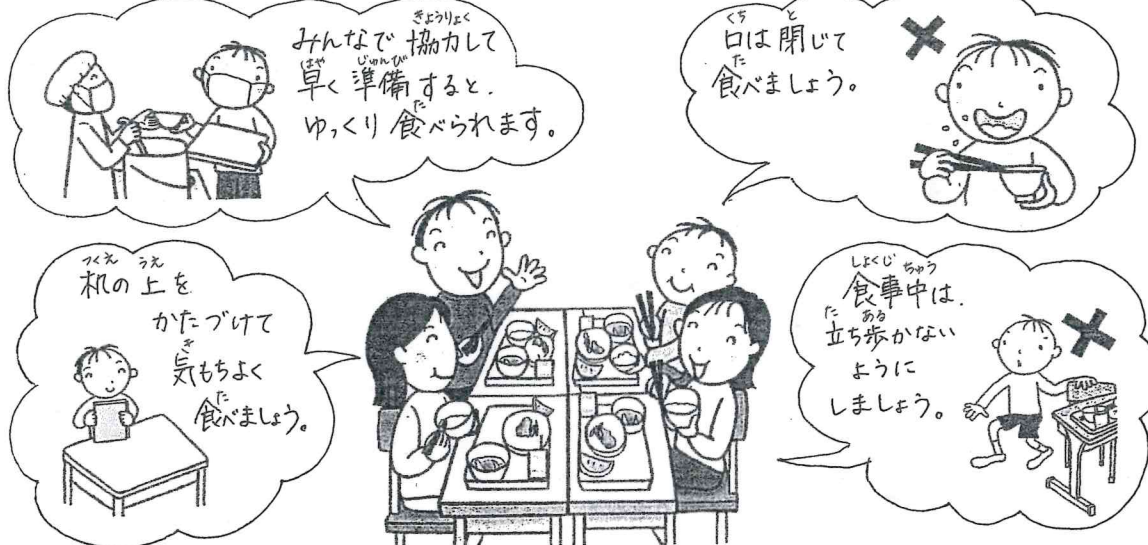
## 1年間をふり返ってみましょう

毎月まいげつの給食目標きゅうしょくもくひょうが達成たっせいできたかふり返かえってみましょう。給食目標きゅうしょくもくひょうは、家庭での食事かていしょくじにもあてはまります。家庭での食事かていしょくじについても考えてかんがえてできたら○をつけてみましょう。

<p>4月 協力して食事の準備をしよう</p> <p>食事の準備のお手伝いをしていますか</p>	<p>5月 きれいに後かたづけをしよう</p> <p>食べたあとのかたづけを手伝っていますか</p>	<p>6月 よくかんで食べよう</p> <p>よくかんで味わっていますか</p>
<p>7月 正しい食べ方をしよう</p> <p>おはしや食器の持ちかた、食べるときの姿勢はどうですか</p>	<p>9月 清潔にして食事をしよう</p> <p>食事の前に石けんで手を洗っていますか</p>	<p>10月 決められた時間内に食べよう</p> <p>だらだら食べていませんか</p>
<p>11月 感謝して給食を食べよう</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」感謝の気持ちを表わしていますか</p>	<p>12月 食べ物の働きを知らう</p> <p>栄養バランスを考えた食事ができていますか</p>	<p>1月 食べ物を大切にしよう</p> <p>食べ物を買いすぎない、作りすぎない、残さぬ旨を気をつけていますか</p>
<p>2月 好き嫌いをなく食べよう</p> <p>ひと口でもチャレンジしていますか</p>	<p>3月 楽しく食べよう</p> <p>一緒に食べる人が気持ちよく食べられるよう気配りできましたか</p>	<p>給食を通して</p> <p>が学<small>まな</small>ばた</p> <p>給食を通して身についたことはありますか</p>

### 3月の給食目標

### 楽しく食事をしよう



### 給食をつくってみませんか

#### 野菜のゆず風味

《材料》(4人分)

- キャベツ 200g
- もやし 50g
- にんじん 25g
- 鶏肉 50g
- 砂糖 大さじ1
- 酢 小さじ2
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- ゆず果汁 小さじ1

#### 《作り方》

- ① キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切り、もやしはよく洗っておく。
- ② 鶏肉は焼くか蒸して細く切っておく。(給食では鶏の素焼きを使っています)
- ③ ①をゆでて水で冷やして水気をきる。
- ④ Aを混ぜて、ドレッシングを作る。
- ⑤ ②~④をあえる。

