

# 3月 給食たより

令和7年3月  
六日町学校給食センター

こんはつ さつし くもくむつ  
今月の給食目標

ねんかん しょくせいかつ ふ かえ

## 1年間の食生活を振り返ろう

ひ ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○をつけましょう。

|                                                   |                                                        |                                                   |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>朝ごはんを毎日欠かさず食べている</b>  | <input type="checkbox"/> <b>食事の前に手をきれいに洗っている</b>       | <input type="checkbox"/> <b>正しい姿勢で、よくかんで食べている</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>苦手な食べ物にも挑戦している</b>    | <input type="checkbox"/> <b>おやつは時間と量を決めて食べるようにしている</b> | <input type="checkbox"/> <b>おしを上手に使うことができる</b>    |
| <input type="checkbox"/> <b>心を込めて食事のあいさつをしている</b> | <input type="checkbox"/> <b>おうちで食事のお手伝いをしている</b>       | <input type="checkbox"/> <b>家族や仲間と食事を楽しんでいる</b>   |

かす  
○の数が…  
こ  
7～9個



こ  
4～6個



こ  
1～3個

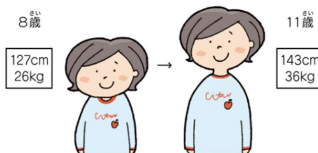


ポン！  
こ  
0個



## 体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



## ご卒業おめでとうございます！



しょうがっこう 6年生のみなさんへ

中学校へ入学すると、成長や活動量に合わせて給食の量も増えます。これからも給食をしっかり食べて、勉強や運動で力を発揮してください。

ちゅうがっこう 3年生のみなさんへ

今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。食べ過ぎたり、食事を抜いたりせずに、1日3食しっかり食べてください。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

## わが家のおすすめレシピ 紹介



昨年の11月に「わが家のおすすめレシピ」を募集しました。応募いただいた中で、3月のメニューに取り入れたものを紹介します。給食では、少しアレンジして出します。

味の染みたくずりが  
おいそう！

調味料1つで、簡単！

六日町小 学校

六日町小 学校

〈献立名〉

〈献立名〉

くずきり入り肉じゃが

簡単！しょうゆ麺からあげ

我が家の（朝ごはん献立・簡単レシピ・人気メニュー）  
○印をつけてください。

我が家の（朝ごはん献立・簡単レシピ・人気メニュー）  
○印をつけてください。

〈材料・作り方〉

〈材料・作り方〉

| 材料・調味料 (4人分)                                                                                                        | 作り方                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ・じゃがいも 4個<br>・肉(むね肉)薄切り 200g<br>・玉ねぎ 1個<br>・くずきり 100g<br>・水 400<br>・だし汁 200<br>・しょうゆ 大さじ3<br>・みりん 大さじ3<br>・ごま油 大さじ2 | 1. じゃがいもは皮をむき、大きめに切り、水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。<br>くずきりは熱湯で煮ておく。<br>2. 肉を炒める。色が変わったら玉ねぎを加えて炒める。<br>3. じゃがいもと調味料を加えて、煮込む。中火で15分ほど煮込む。<br>4. くずきりを加え、8分ほど煮込む。<br><br>・味は仕上げで調整<br>・他の野菜やきのこを加えても |

| 材料・調味料 (4人分)                                                  | 作り方                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ・とりもも肉 2枚<br>・しょうゆ麺 大4〜5杯<br>・片栗粉 適量<br>・油 適量 (7ライオン/1cm くらい) | ① とりもも肉を10cm大に切る、ポリ袋に入れる<br>② しょうゆ麺を入れる<br>③ 10分置く<br>④ 全体が白くなるまで片栗粉を入れ、むらがなくなるように手で混ぜる<br>⑤ 7ライオンに油を入れ、揚げ焼にする |

おすすめレシピにまつわるコメント

くずきりのツルツルとした食感が好きで、いろいろな料理に使っています。

おすすめレシピにまつわるコメント

1つの調味料で麺の旨みを感じられ、お肉もやわらかくなります。しょうゆ麺は手軽にスーパーに売っています。