



食生活を振り返ろう

今の学年で過ごすのも残りわずかとなりました。この1年間、給食や家庭での食事に加え、食育の授業などを通じて、食べることの大切さや体に必要な栄養について学んできました。自分の食生活を振り返り、できていることやこれから意識したいことを考えてみましょう。来年度も元気に過ごすために、毎日の食事を大切にしていきましょう。

1年間の食生活を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。



- 朝食を毎日とった
- 規則正しい時間に食事をした
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 食品表示を見るように心がけた
- 地域の食材や食文化について理解した



Let's Cook!



給食レシピ



3月の給食メニュー

キンパ風まぜごはんの具

<材料> 4人分

- 牛肉 80g (給食では豚肉を使用しています)
- にんにく 0.8g
- しょうが 0.8g
- 酒 4g(小1程度)
- こいくちしょうゆ 4g(小2/3程度)
- 赤みそ 3g(小1/2程度)
- ★ トウバンジャン 少々
- コチュジャン 2g
- 砂糖 1.2g(小1/2程度)
- ごま油 2g(小1/2程度)
- にんじん 30g
- つぼ漬 20g
- 白菜キムチ 20g
- ほうれん草 30g
- 塩 少々(ひとつまみ程度)
- こしょう 少々
- ごま 4g

※ 大…大さじ、小…小さじ

<作り方>

下準備

- ・牛肉は小さめに切る。
- ・にんじんは細い千切りにする。
- ・ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気をしっかり絞って3cm幅に切る。
- ・つぼ漬、キムチを細かく刻む。
- ・★は合わせておく
- ① フライパンにごま油を入れ、にんにく・しょうがを炒める。
- ② 牛肉、酒を入れて炒め、★を半量入れる。
(肉に味をしみ込ませる)
- ③ にんじんを入れ、少ししんなりしたら、キムチ・つぼ漬を入れる。
- ④ 残りの★を全部入れ、塩・こしょうで味を調整して炒める。
- ⑤ ほうれん草を入れて軽く混ぜる。
- ⑥ 火を止めてごまをふる。
- ⑦ 温かいごはん混ぜて、海苔で巻いたらできあがり♪



ようこそ給食センターへ

網田小学校の2年生が、給食センターの見学に来てくれました。野菜の洗浄や切り込み、大きな釜で調理している様子など、給食ができるまでの工程を見学しました。「すごい!」「大きい!」といった声も聞かれ、子どもたちは興味津々の様子でした。毎日食べている給食が、どのように作られているのを知り、これからは感謝の気持ちをもって食べてもらえたらうれしいです。



すご〜い!
いつもおいしい給食ありがとうございます

今年度、宇土市学校給食センターでは、献立の充実や食育の推進に力を入れ、さまざまな取組を行ってきました。来年度も、今年度の成果や課題を生かし、宇土市の給食や食育をさらに充実させていきたいと考えています。

一年間のまとめ

宇土 ぱくぱく通信

給食センター
作成者:山下

1年分の海苔を無償提供していただきました

網田中学校にて、海苔の贈呈式を行いました。当日は代表の宮本悠生さんが海苔を受け取り、お礼の言葉を述べました。また、生産者の方からは、「風味・歯切れ・味の三拍子そろった自慢の海苔です。これを食べて勉強や運動を頑張ってください。」という温かいメッセージをいただきました。海苔は、3月に網田漁協、4月に住吉漁協のもの、その後は1年間を通して月に1回程度提供していく予定です。生産者の方々の思いが詰まった海苔を味わっていただきましょう。これからも、地元の特産物や生産者の方々の思いなどを子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



3/2は網田小学校と住吉中学校で、漁協の方をお招きして交流給食を予定しています。