

食育だより



令和4年度 3月号

男鹿市立小中学校
南部共同調理場

ご卒業ご進級おめでとございます

あつという間に1年が終わろうとしています。みなさんにとってこの1年はどんな年だったでしょうか。3月は学年のまとめ、旅立ちのための準備の月です。4月から元気いっぱいスタートできるように、学年最後の月を心置きなく過ごせると良いですね。給食の1年を振り返り、新しい学年での食生活の目標を立てましょう。

男鹿の旬の食材

～わかめ～

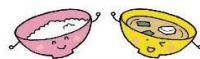


男鹿の養殖わかめの収穫は、はるやすさいせいきむか春休みに最盛期を迎えます。ご家庭でも地場産わかめを味わってみたいですね。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに〇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。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に右けんて手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



春休みに
お昼ごはんを
作ってみよう

献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



丼ぶりもの、しるもの、ぎゅうにゅう、く、あ、丼物に汁物や牛乳を組み合わせると、3つのグループがそろいやすいですよ。具だくさんの麺類もおすすりめです。

春休みのお昼に！フライパンでできる ～丼レシピ～

〈レタたまトマチー丼〉

・レタス2枚、ミニトマト3個、スライスチーズ1枚、卵1個、サラダ油大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩こしょう少々、ごはん

- ①レタスを一口大にちぎる。ミニトマトのへたをとり、半分に切る。チーズを1cm角に切る。
- ②卵をといて、油を入れて熱したフライパンに入れ、炒める。半熟になったら、①と調味料を加えて軽く火を通す。
- ③丼にご飯をよそって、②を上盛りに付けたら完成。

〈豚ごぼう丼〉

・豚小間切れ40g、ごぼう25g、玉ねぎ15g、にんじん8g、いんげん5g、切り干し大根2.5g、しょうゆ小さじ1、砂糖ひとつまみ、酒小さじ1/2、みりん少々、サラダ油大さじ1/2

- ①ごぼうはささがき、玉ねぎ・にんじんはせんぎりにする。切り干し大根は水でもどしておく。
- ②フライパンに油を熱し、肉をほぐしながら炒める。ごぼうを加えてよく炒めたら、にんじん、玉ねぎ、切り干し大根を加える。
- ③調味料を加えてざっとまぜ、蓋をして蒸し炒めにする。彩りのいんげんを加える。
- ④丼にご飯をよそって、③を上盛りに付けたら完成。