

令和2年

3月

給食だより

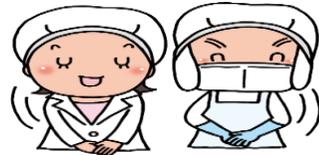
五所川原市立
学校給食センター



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間どんな思い出ができましたか。友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと・・・、一人ひとりさまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてください。



そして卒業をひかえたみなさんへ・・・。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。



～ 給食人気レシピ紹介 ～

(五所川原市立学校給食センター1人分の分量です。)

ポークカレー

【作り方】

- ・豚肉 ……30g
 - ・生姜・にんにく…少々
 - ・酒 ……1g
 - ・ソテーオニオン…10g
 - ・バター ……1g
 - ・にんじん ……15g
 - ・じゃがいも ……60g
 - ・たまねぎ ……50g
 - ・ケチャップ ……2g
 - ・中濃ソース ……2g
 - ・りんごペースト ……3g
 - ・野菜ブイヨン ……1g
 - ・バーモントカレー ……15
 - ・ディナーカレー ……7g
 - ・ソフトチーズ ……2g
 - ・牛乳 ……10g
1. 豚肉に、にんにく・しょうが・酒をまぶしてバターとソテーオニオンと炒める。
 2. にんじん、じゃがいも、たまねぎを入れ煮込む。
 3. ケチャップなどの調味料を入れる。
 4. 2種類のカレールーを溶かして入れる。
 5. 最後にチーズと牛乳を入れる。

1年間ありがとうございました。

今年度の給食も3月26日(木)で終了します。1年間、みなさんの笑顔をお願いして給食を作ってきました。最後に、思い出の味の一つとして、ポークカレーのレシピをご紹介します。1年間ご協力ありがとうございました。

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック!

こどもの時期に身についた食習慣は、大人になってからの健康に大きく影響します。よい習慣を身につけましょう。



食生活指針 (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

1 食事を楽しみましょう。

2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

5 ごはんなどの穀類をしっかりと。

6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。