



ランチタイム

3月

岩舟中学校

風の強い日が多い、寒い冬も終わりに近づいてきました。春の足音がもうすぐそこまで来ています。「ランチタイム」では食生活と健康、給食メニュー紹介などをしてきましたが、役立っていただけましたか。

今月の目標

「学校給食の反省」

正しく楽しい学校給食ができたかを反省し、今後に生かしましょう。

食育チェック... 1年間をふり返りましょう

〔 〕 1日3食きちんと食べた

朝起きると、脳や体はエネルギーが足りないため、ボーッとしています。朝ご飯は大切です。



〔 〕 好き嫌いせずに何でも食べた

ひとつの食べ物で完璧なものはありません。ですからいろいろな種類の食品をしょうずに組み合わせてバランスよく食べることが大切です。



〔 〕 地域に伝わる郷土料理を食べた

昔から地域や家庭に伝わっている食べ物や料理をいつまでも食べついでいきましょう。



〔 〕 食べ物の産地に関心を持った

6割もの食料を輸入に依存している日本、もっと食料の生産や流通に関心を持ちましょう。



〔 〕 食べ残しをしなかった

食べ物や、食べ物を作っている人、調理する人に感謝をして食べるとともに、食べ物の無駄をなくしましょう。



〔 〕 食べ物の安全性に関心を持った

原材料や添加物、賞味期限などをチェックして、安全に食べましょう。

〔 〕 食べることを楽しんだ

食べることは生きていく必須条件、だからこそ心身ともに健康になるよう、家族や友人たちとなごやかに楽しく食べましょう。ほんの小さな思いやりで、快い食事をすることができ、栄養分の吸収力が高まり、ストレスの解消や心の安定も得られます。



給食メニュー お家でも作って みませんか？

市販のルウを使わないで、いつでも家にある材料で簡単に作れる、野菜たっぷりでおいしいお料理です。

3月22日(火) 野菜たっぷりポターシュ

材料(4~5人分)

ボンレスハム	1枚
たまねぎ	1/2こ
にんじん	中1/2本
キャベツ	100g
ホールコーン缶	
	100g
水	2カップ

豆乳	1/2カップ
牛乳	1/2カップ
小麦粉	25g
バター	25g
コンソメスープ	2g
食塩	2g
パセリ	少々
コショウ	少々

【作り方】

- ① ハム・たまねぎ・にんじん・パセリはみじん切にし、キャベツは1センチ角、ホールコーン缶は開けて水気を絞っておく。
- ② なべにバターを熱し、パセリをのぞく①を炒める。
- ③ 水を加えてコンソメスープで煮る。
- ④ 豆乳・牛乳を加えて調味し、小麦粉を振り入れる。
- ⑤ とろみがついたら、最後にパセリをちらす。