



3月給食たより



令和6年度

砺波市学校給食センター

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ご卒業おめでとうございます。

給食メニューの簡単レシピ

おおかど 大門そうめん汁 (3月12日の「となみたつぷり・卒業祝い献立」に登場します。)

- 材料 (4人分)
- ・にんじん 40g
 - ・たまねぎ 120g
 - ・干しいたけ 4g
 - ・赤巻きかまぼこ 20g
 - ・大門そうめん 25g
 - ・ねぎ 25g
 - ・水 800ml
 - ・煮干し 適量
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・塩 少々

- 作り方
- ① 煮干しでだしをとる。
 - ② だし汁を火にかけ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、油揚げ、赤巻きかまぼこを入れて煮る。
 - ③ ②に茹でた大門そうめん、しょうゆ、塩を入れて、仕上げにねぎを加える。