



まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられるようになりました。この1年間、給食をおいしく食べることはできましたか？3月は1年のしめくくりの月です。ぜひ、家族みんなで日頃の食生活を振り返ってみましょう。

1年間の食生活を振り返ってみましょう！

できていることに○をつけてみましょう。



スタート

①毎日、朝ごはんをきちんと食べた。



②1日3食残さず食べた。



③赤緑黄の3つのグループの食品をバランスよく食べた。



⑦ながら食べをしなかった。



⑥苦手なものでも、がんばって食べた。



⑤よくかんで食べるよう心がけた。



④感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつができた。



⑧塩分・脂肪分・糖分の多いお菓子などは、量を少なめにした。



⑨食事のお手伝いをした。



⑩家族みんなで楽しく食べた。



ゴール!
10のうち、いくつ○がつきましたか？
○がつかなかったことはこれからできるように、ひとつずつチャレンジしていきましょう！

小学6年生に聞きました！

卒業までにもう一度食べたい献立は何ですか？

主食部門

- 第1位 揚げパン
- 第2位 呉っ子元気カレー
- 第3位 ラーメン

おかず部門

- 第1位 鶏のからあげ
- 第2位 かきたま汁
- 第3位 ホイルハンバーグ

デザート部門

- 第1位 アイスクリーム
- 第2位 フルーツポンチ
- 第3位 冷凍パイナップル

3月の給食は、6年生にとって小学校生活最後の給食になります。

アンケートの結果から、人気のある献立を多くとり入れました。また、卒業や進級のお祝いとして、季節の献立もあります。

楽しみですね！



料理紹介～今月の給食から～

栄養たっぷりまめな丼

材料〈4人分〉

- 牛ひき肉 100g
- 豚ひき肉 100g
- にんにく 少々
- 粉とうがらし 少々
- 油 適量
- 水煮大豆 75g
- ほうれんそう 100g
- ねぎ 25g
- 砂糖 大さじ1
- ナンプラー 小さじ2
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- ごはん 4人分

作り方

- ① にんにくはすりおろす。ほうれんそうは1cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんにく、粉とうがらしを加えて火にかける。
- ③ ②に牛、豚ひき肉を加えて炒め、肉に火が通ったら、水煮大豆を加えてさらに炒める。
- ④ ほうれんそうを加えて炒める。
- ⑤ 砂糖、ナンプラー、薄口しょうゆを加えて味を付け、ねぎを加えてさっと炒め、火を止める。
- ⑥ 深めの器にごはんを入れ、⑤をかける。

A・B地区：5日(火)

令和5年度「ひろしま給食100万食メニュー」です。栄養たっぷりまめな丼は、呉市内の児童が考えたメニューです。

