

給食だより 3月号

3月の地産地消
米 相生産豆腐 若さのみそ ゆず果汁
にんにく 干しいたけ ちりめんじゃこ
ほしえび

3月のかみかみ献立
7日(木) だいのコンソメスープ
14日(木) じゃこのカミカミサラダ

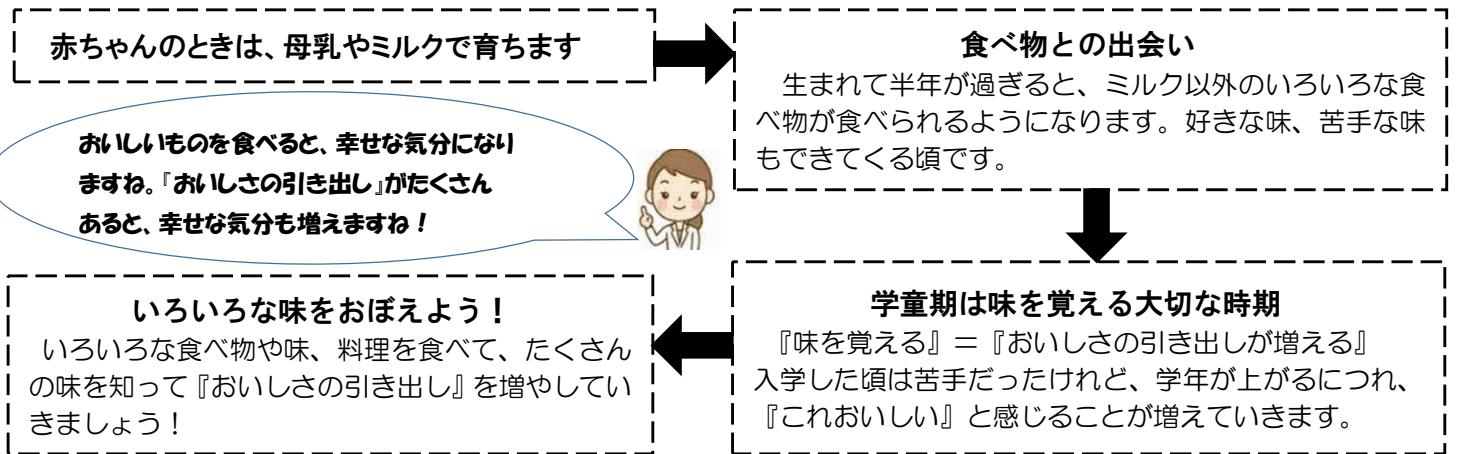
いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。みなさんの大きく成長した姿を嬉しく思います。最後までしっかり給食を食べて、元気に次の学年を迎えて下さい。4月からのさらなる飛躍を願っています。

1年間の食生活をふりかえってみましょう

食事と体の健康は、密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも毎日の食生活を振り返ってみて、できていなかったところは気をつけて直すようにしましょう。

<p>毎日朝ごはんを食べましたか？</p>	<p>1日3食、きちんと食べましたか？</p>	<p>苦手なものも頑張って食べましたか？</p>	<p>よくかんで食べましたか？</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べましたか？</p>
<p>食事の準備・片付けしっかりしましたか？</p>	<p>食事の前は手洗いをしましたか？</p>	<p>感謝して食べることができましたか？</p>	<p>食事のマナーを守って食べましたか？</p>	<p>家族や友達と楽しく食べられましたか？</p>

『おいしさの引き出し』を増やそう！ ～味覚の成長～



令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ 「もりもり食べよう！ “魅力めし”」



あぶたま丼

お肉の代わりに、あぶらあげとたまねぎを煮て、卵でとじた料理です。油揚げが煮汁のうまみや甘みをじんわりと含み、やさしい味わいの丼です。

お米一口メモ ◎お米の美味しい炊き方

炊飯器でおいしいごはんを炊くポイントは、『米は正確に量り、手早く洗う』、『水加減は正確に』、『ごはんはふんわり混ぜる』です。※ 今の炊飯器の多くは、吸水と蒸らしの時間が含まれています。

相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点！多彩なメニュー！
未来につながる 相生の給食！！

