



給食だより

令和5年3月号 小学校
広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：

1年間の給食を ふりかえろう

今年度の給食も、残りわずかです。この1年間、給食やおたよりなどを通して、食に関するさまざまなことを伝えてきました。今年をふり返り、学んだことを来年度の食生活に生かしていきましょう。

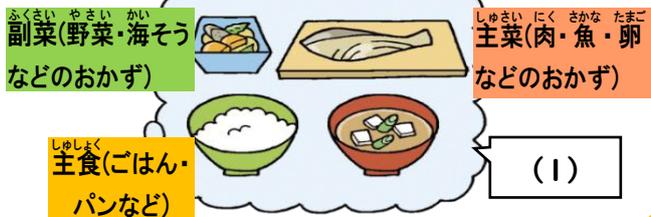
★食生活ふりかえりテスト★

(1)~(2)の□にあてはまる言葉を考えてみましょう。(答えは下です。)



献立の基本

食事をするときには、主食・主菜・副菜に具だくさんの(1)を組み合わせると、栄養のバランスが整いやすくなる。



朝ごはんのはたらき

朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入り、1時間目から元気に活動できる。



頭のスイッチ：
(3)に栄養補給される。



からだのスイッチ：
体温が上がる。

おなかのスイッチ：
腸の動きが活発になる。

地場産物

給食のごはんは、農業や化学肥料を減らし、手間をかけて育てた、広野町産の(2)を使っている。



災害時に役立つ

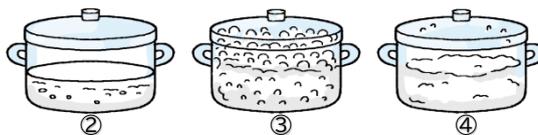
鍋でごはんを炊こう

- ① 米をはかって、洗う。
- ② 水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③ 沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5~7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ ふたを開けずに約10分蒸らす。



★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

【一人分のめやす】



- (1) 汁物... 具だくさんの汁物を食べると、ビタミンや無機質、水分を補給することができます。
- (2) 特別栽培米... 広野町の特産品のひとつです。地場産物を積極的に活用すると、環境にやさしい・ふるさとのよさを体感できるなどのメリットがあります。
- (3) 脳... ごはんやパンは、体内で「ブドウ糖」に分解されて脳のエネルギー源になります。

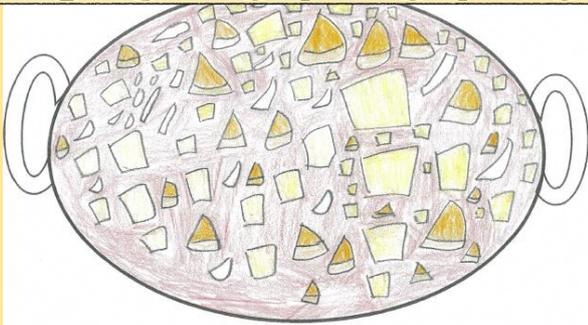
ことし 今年もすてきな作品が集まりました！



ほん せかい あじ 本の世界を味わおう！ みんなが考えた「スープ」が登場です。

としよいいんかい 図書館委員会で募集した「本をイメージしたスープ」、今年もわくわくする作品がいっぱい集まりました！
その中から2つが3月の給食に登場します。レシピを載せますので、春休みにおうちで作ってみませんか？

「スープとあめだま(フレイティみかこ 作)」
きもちがあたかくなるスープ



(ざいりょう: 4人分)

- ベーコン: 4枚
- セロリ: 5cm ぶん
- 玉ねぎ: 1/3こ
- にんじん: 3cm ぶん
- だいこん: 3cm ぶん
- じゃがいも: 中 1/2 こ
- 長ねぎ: 5cm ぶん
- 水: 200ml
- サラダ油: 小さじ1
- コンソメ素: 小さじ1
- しょうゆ: 小さじ1
- 塩: こしょう: 少々

2年 さんより ひとこと

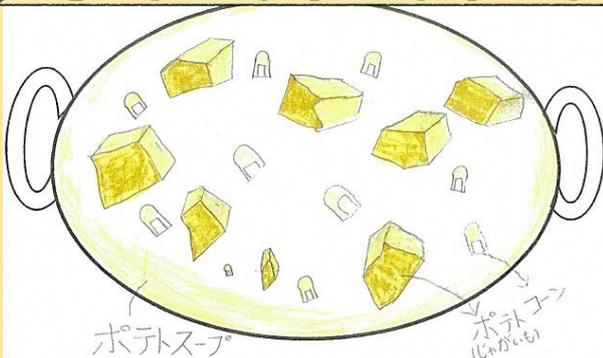
「ボランティアに参加した主人公が、スープを配ったホームレスの人から『生きかえったんだよ』と言って、あめ玉をもらう話です。そんなスープができたらいいなとイメージしました。」

(作り方)

- ① ベーコンは短冊切りにする。野菜は皮をむき、セロリ・玉ねぎはみじん切り、にんじん・だいこん・じゃがいもはさいの目切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、弱火でベーコン・セロリ・玉ねぎ・にんじんを焦がさないように炒める。
- ③ 油が全体にまわったら、残りの野菜と水を加え、中火で野菜を煮る。途中、煮立ったらあくを取る。
- ④ 野菜に火が通ったら、コンソメの素としょうゆを加える。
- ⑤ しお・こしょうで、味を整える。



「ポテトスープが大好きな猫(T.アリッシュ 作)」
猫も大好き!? ポテトスープ



(ざいりょう: 4人分)

- ベーコン: 4枚
- 玉ねぎ: 中 1/2 こ
- じゃがいも: 中 1こ
- マッシュルーム: 2こ
- コーン: 50g (1/2 カップ)
- クリームコーン: 1缶
- サラダ油: 小さじ1
- 水: 160ml
- シチューのもと: 大さじ4
- 牛乳: 100ml
- 塩・こしょう: 少々
- パセリ粉: 少々

6年 さんより ひとこと

「おじいちゃんと猫が、また仲良くなってうれしかったです。人と動物の友情を見て、心温まる作品でした。人も猫もあったまるスープを作りたいと考えました。」

(作り方)

- ① ベーコンは短冊切りにする。野菜は皮をむき、じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎとマッシュルームはうす切りにする。
- ② 鍋にサラダ油とベーコン、玉ねぎを入れ、弱火で炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいも・マッシュルーム・コーン・水を順番に加える。
- ④ 中火で野菜を煮込みながら、途中であくを取る。じゃがいもに火が通ったら、クリームコーンを加える。
- ⑤ 一度火を止め、シチューのもとをよく溶かす。弱火で5分くらいに煮込み、牛乳を加えてさらに10分に煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整え、パセリ粉を加えて仕上げる。





3月

給食だより

令和5年3月号 中学校
広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：

1年間の給食をふりかえろう

今年度の給食も、残りわずかです。この1年間、給食やおたよりなどを通して、食に関するさまざまなことを伝えてきました。今年をふり返り、学んだことを来年度の食生活に生かしていきましょう。

★食生活ふりかえりテスト★

(1)～(3)の□に当てはまる言葉を考えてみましょう。(答えは下です。)



献立の基本

食事をするときは、主食・主菜・副菜に具だくさんの□(1)を組み合わせると、栄養のバランスが整いやすくなる。

副菜：ビタミン・無機質がとれる。



主菜：たんぱく質を多く含む。

主食：炭水化物を多く含む。

□(1)

朝ごはんの働き

栄養のバランスが整った朝ごはんを食べると、体の3つのスイッチが入り、1時間目から元気に活動できる。



頭のスイッチ：

□(3)に栄養補給される。



体のスイッチ：

体温が上昇する。

おなかのスイッチ：

胃腸の動きが活発になる。

地場産物

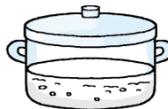
給食のごはんは、農薬や化学肥料を減らし、手間をかけて育てた、広野町産の□(2)を使っている。



災害時に役立つ

鍋でごはんを炊こう

- ① 米をはかって、洗う。
- ② 水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③ 沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5～7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ ふたを開けずに約10分蒸らす。



【一人分のめやす】



米 80g(100ml) : 水 120g(120ml)

★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。



- (1) 汁物・・・具だくさんの汁物を食べると、ビタミンや無機質、水分を補給することができます。
- (2) 特別栽培米・・・広野町の特産品のひとつです。地場産物を積極的に活用すると、環境にやさしい・ふるさとのよさを体感できるなどのメリットがあります。
- (3) 脳・・・ごはんやパンは、体内で「ブドウ糖」に分解されて脳のエネルギー源になります。

大事な試験前の時期は

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

夜遅くまで勉強して睡眠時間が少ないと、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。大事な試験前こそ、早寝・早起・朝ごはんを体内時計を整えましょう。



受験当日の朝は 炭水化物をしっかり！

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。



新しい記憶は寝ている間に定着します

勉強した内容を脳に定着させるためには、十分な睡眠が必要です。逆に睡眠不足は、記憶力の低下につながります。



カフェイン摂取は

ひかえましょう

子どもは体や脳機能が発達途中なことから、カフェインの影響が強く出ます。

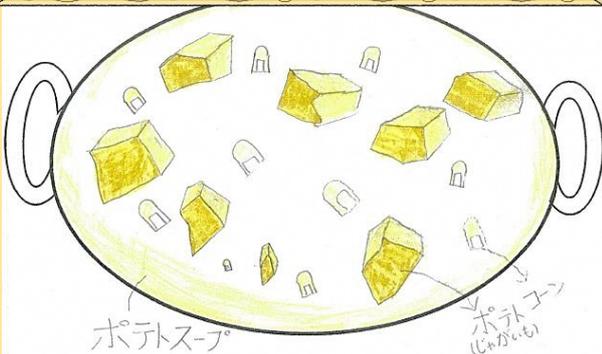
カフェインの摂りすぎにより、めまい・吐き気・興奮・不安・不眠症等の症状を起こすことがあるので、できるだけ摂取を控えましょう。



本の世界を味わおう！小学生が考えたスープ

今年も3月の給食に、広野小学校で募集した「本をイメージしたスープ」が登場します。中学生のみなさんも、春休みには、読書や料理などに取り組んでみてはどうですか？

猫も大好き！？ポテコスープ



(材料:4人分)

- | | |
|------------------|---------------|
| ○ベーコン:4枚 | ○サラダ油:小さじ1 |
| ○玉ねぎ:中1/2こ | ○水:160ml |
| ○じゃがいも:中1こ | ○シチューのもと:大きじ4 |
| ○マッシュルーム:2こ | ○牛乳:100ml |
| ○コーン:50g(1/2カップ) | ○塩・こしょう:少々 |
| ○クリームコーン:1缶 | ○パセリ粉:少々 |

「ポテコスープが大好きな猫

(T.アリッシュ作)を読んで(広野小6年生)

「おじいちゃんと猫が、また仲良くなってうれしかったです。人と動物の友情を見て、心温まる作品です。人も猫もあたたまるスープを作りたいと考えました。」

(作り方)

- ① ベーコンは短冊切りにする。野菜は皮をむき、じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎとマッシュルームはうす切りにする。
- ② 鍋にサラダ油とベーコン、玉ねぎを入れ、弱火で炒める。
- ③ 玉ねぎが少ししんなりしたら、じゃがいも・マッシュルーム・コーン・水を順番に加える。
- ④ 中火で野菜を煮込みながら、途中であくを取る。じゃがいもに火が通ったら、クリームコーンを加える。
- ⑤ 一度火を止め、シチューのもとをよく溶かす。弱火で分くらいに煮込み、牛乳を加えてさらに10分に煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整え、パセリ粉を加えて仕上げる。

大切な人を思って心あたたまる味