

# 給食だより



令和5年 3月号  
砥部町学校給食センター  
(担当：栄養教諭 伊藤 小牧)

暖かい日が増え、日ごとに春の訪れを感じられる季節になってきました。今のクラスの友だちと給食を食べるのも残りわずかです。1日1日を大切に、思い出に残る楽しい給食の時間を過ごしましょう。

また、3月はまとめの月でもあります。この1年の食事の様子を振り返ってみましょう。

①食事の前には  
しっかり手を洗いましたか。

○ △ ✕

②よくかんで食べられましたか。

○ △ ✕

③好き嫌いせず  
苦手なものにも挑戦できましたか。

○ △ ✕

④正しい姿勢で食べられましたか。

○ △ ✕

⑤おはしは正しく使えましたか。

○ △ ✕

⑥食事の前には  
きちんとあいさつできましたか。

○ △ ✕

⑦水分補給は忘れずできましたか。

○ △ ✕

⑧協力して  
準備や片づけができましたか。

○ △ ✕

⑨感謝の気持ちをもって  
食べることができましたか。

○ △ ✕

みなさんはいくつできていましたか。できなかったところは次の学年での目標にしましょう。



◇ 給食のメニュー!  
作ってみませんか?

奈良県の味めぐり  
【にゅう麺】

<材料4人分>

そうめん	40 g	生揚げ	16 g	} ★
かまぼこ	40 g	ねぎ	14 g	
わかめ	2 g	薄口しょうゆ	12 g	
えのき	32 g	濃口しょうゆ	2 g	
にんじん	32 g	だし昆布	8 g	
玉ねぎ	80 g	だし煮干し	12 g	
		水	480 g	

<切り方>

かまぼこ：いちょう3mm えのき：株元切って1/2 にんじん：いちょう3mm  
玉ねぎ：せん3mm 生揚げ：せん5mm→油抜き ねぎ：小口3mm

<作り方>

- ① 昆布と煮干しでだしをとっておく。
- ② だしを沸かし、にんじん、玉ねぎ、えのき、生揚げ、かまぼこ、わかめの順に入れて火が通ったら、そうめんを入れて加熱する。
- ③ ★で味をつけ、最後にねぎを入れて仕上げる。

