

食育だより

令和7年 3月号



(毎月 19 日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場

もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。

あなたの食生活はどうか?

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

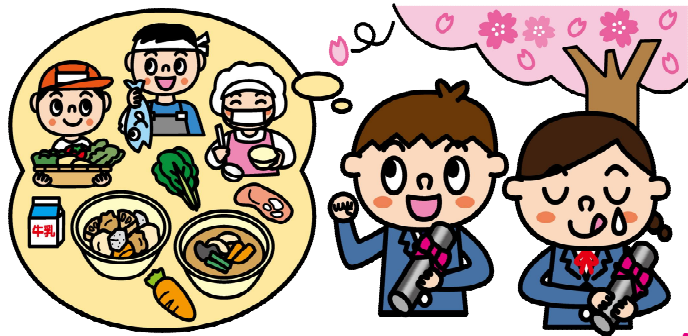
0個



そつぎょうせい みな 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

そつぎょう ご卒業おめでとうございます!



ねん かん 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



給食レシピ紹介



子ども達の好きなカレー味のごはんです。
カレー粉の量を調整してお好みの味に♪

カレーピラフ

材料と分量 (4人分位)

ごはん	720g
豚挽肉	55g
にんじん	45g
玉葱	140g
ピーマン	18g
冷凍コーン	30g
油	3.5g
白ワイン	6g
コンソメ	3.5g
カレー粉	2.2g
ケチャップ	17g
中濃ソース	8g
こしょう	少々
塩	2g

※お好みでカレー粉を増減してね。

作り方

- 炊飯器で白米を炊いておく。
- 人参、玉ねぎの洗浄皮むきをし、ピーマンは洗いヘタ、種を取り除いておく。人参、玉ねぎ、ピーマンを粗みじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れ、豚挽肉、白ワインを入れ炒め、肉に火が通ってきたら人参、玉ねぎを入れ炒めます。人参に7~8割火が通ったら、コーン、ピーマンを入れ炒め調味料を入れ味付けをする。
- 調味料を入れた後、少し煮込み火を止める。
- ごはんを④の具を混ぜてきあがり。

*具材は、大きさを大体同じ大きさに揃えると見た目も統一感がありきれいに仕上がります。
コーンの大きさ位を基準に切ってみよう!



春休みを利用して、親子で作ってみるのもよい機会になると思います。Let's Try!

1年間、ありがとうございました

給食レシピを掲載しています。知りたい給食のレシピがありましたら、お子さんを通してリクエスト頂ければ、食育だよりや献立表を通しレシピの掲載をしたいと思います。お待ちしております。

