



早いもので、今年度も残りわずかです。卒業や進級など節目を迎える時期となりました。この1年間の家庭での食生活や給食時間を振り返ってみましょう。

卒業生の皆さんへ

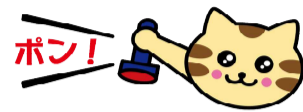
ご卒業おめでとうございます!

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。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずをみがいている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 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



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食べて体調を整えておきましょう。

3月給食 献立メモ



3/3 (月)
牛乳・ごはん・豆腐入り肉団子のすまし汁
あじフィレフライ・筑前煮・ひなあられ



3/13 (木)
牛乳・鮭わかめご飯・お祝いスープ・チキンチキンごぼう・春雨サラダ・*中学校 お祝いいちごゼリー
(小学校は給食終了日にお祝いいちごゼリーを出します。)



3/14 (金) 小鹿野小学校リクエストメニュー
牛乳・中華めん しょうゆラーメン汁・チーズはんぺんフライ・ナムル・ソーダフロート風ゼリー
(中学校は卒業式のため給食がありません。)

3/5 (水) コッペパン・カスタードクリーム
・給食センターの「手作りカスタードクリーム」です。

3/12 (水) ナン・キーマ風カレー
・食べやすい大きさにちぎった「ナン」をカレーにつけて食べましょう。ウィンナーと一緒に食べてもおいしいですよ。

給食レシピ

コーンポテト

材料と分量 (4人分位)
じゃが芋 150g
ホールコーン 40g
パセリ 少々
(生や乾燥)
マーガリン 小さじと1
(またはバター) と1/2
油 小さじ1
塩 小さじ1/3

作り方
①じゃが芋は皮をむき、1.5cm位の角切りにし、水にさらす。
②じゃが芋を加熱する。(ゆでる、蒸す電子レンジ等)
③フライパン等にマーガリンと油を入れコーンを炒める。塩こしょうとパセリを入れて炒める。(火を止めます。)
④③に加熱したじゃが芋を加え、混ぜてできあがりです。
*枝豆やハムを入れたり、カレー味にしたりして出しています。

1年間ありがとうございました!

今年度も給食へのご理解とご協力をありがとうございました。児童生徒のみなさん「感謝の手紙」をありがとうございました。

引き続き安心・安全で楽しい給食を提供できるよう、センター職員全員で努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。



お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。
<http://oganokyushoku-center.blogspot.jp>



QRコードでもアクセスできます

