

# 給食だより 3月

令和8年3月

学校

## 3月の目標 給食を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？

3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。



## 給食から、どんなことを学びましたか？

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

### 日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○をつけましょう。

食事の前に手をきれいに洗えた 	給食当番の身支度をきちんとできた 	食事のあいさつを心を込めて言えた 
食器を正しく並べる事ができた 	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた 	よくかんで食べることができた 
地域の産物や食文化を知ることができた 	伝統行事と行事食について知ることができた 	バランスのよい食事の組合せがわかった 
朝ごはんを毎日食べた 	脂質や食塩のとり過ぎに気をつけた 	おやつは時間と量を決めて食べた 

## 1年間、ありがとうございました

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。この1年で、どの子ど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。



## 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。



## 春の行事と行事食

<b>3月3日</b> ひなまつり はまぐりの潮汁 ひしもち	<b>3月20日</b> 春分の日 (春のお彼岸) ぼたもち	<b>桜開花のころ</b> お花見 花見団子 行楽弁当
--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

## 3月の給食について

- ★旬の食材を取り入れています。  
【菜の花、キャベツ、にら、たけのこ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー】
- ★ひな祭りにちなんだ料理を取り入れています。  
【五目ちらし寿司、三色ゼリー】

### 今月の減塩ポイント ~おいしく減塩を続けるために~

これまで給食だよりでは、おいしく減塩するためのポイントをお伝えしてきましたが、皆さんは、普段の食生活の中でも、減塩を意識することができたでしょうか。1年を振り返り、減塩のポイントについて確認しましょう。

- ★選ぶときのポイント
  - ・加工食品の塩分量に気をつけよう！
  - ・減塩調味料や食品を上手に利用しよう！
- ★作るときのポイント
  - ・酸味を利用する（酢やレモン汁 など）
  - ・辛みや風味を利用して味のアクセントに！
  - ・香辛料（カレー粉、唐辛子、こしょう、わさび、からしなど）
  - ・香味野菜（にんにく、しょうが、大葉、ねぎ、ハーブなど）
  - ・だしうま味を利用する（昆布、かつお節、干しいたけ など）
  - ・汁物は具だくさんに！
- ★食べる時のポイント
  - ・ラーメンなどの、種類の汁は全部飲まない！
  - ・調味料（しょうゆやソース）は「かける」よりも「つける」

減塩は無理なく続けることが大切です！  
できることから  
はじめてみましょう！

美味しく減塩♪  
おいしく  
美味しくおレシビ

## スラッピージョー

<1人当たり>  
エネルギー 112kcal  
食塩相当量 0.5g

### 【材料】(4人分)

- ・豚ひき肉 120g
- ・大豆水煮 40g
- ・玉ねぎ 約1/2個
- ・人参 約1/4本
- ・ピーマン 20g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・トマト (缶) 50g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1/2
- ・赤ワイン 小さじ4
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

### <作り方>

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンは、粗めのみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ さらに、①で切った食材を加えて炒め、トマト(缶)と水煮大豆を加えて加熱する。
- ④ 食材に火がとおったら、②の調味料を加え、仕上げる。

### スラッピージョーとは？

ミートソース風に味付けしたひき肉を、パンズやコッパパンなどに挟んで食べる、アメリカ発祥の料理で、日本の学校給食でも、長年親しまれています。

★ おすすめ ★  
お好みで、にんにくやチリペッパー等を加えると、味にアクセントが加わります！