



# 3月給食だより



2021年3月  
邑楽町立学校給食センター

いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年をふり返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、当たり前だった生活が一変しました。給食の時間の過ごし方も変わり、前を向き静かに食事が定着しています。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

今月の給食目標 一年間の反省をしよう

## 1年間の食生活チェック

## 自分の食生活を見直そう



<input type="checkbox"/> 毎日朝ご飯を食べましたか。 <p>いちにちのエネルギー源である朝ご飯をしっかりと食べましょう。</p>	<input type="checkbox"/> 一日三食、きちんと食べましたか。 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いは減りましたか。 <p>苦手な物でも一口は食べるようにしましょう。</p>
<input type="checkbox"/> 間食は、量と時間を決めて食べましたか。 	<input type="checkbox"/> 食事はよく噛んで食べましたか。 <p>30回 噛むことで、脳が刺激され、頭の働きもよくなり、唾液が出て肥満や虫歯予防にもなります。</p>	<input type="checkbox"/> ながら食べをしませんでしたか。 
<input type="checkbox"/> 食事の前に手洗いをしましたか。 	<input type="checkbox"/> はしや食器を正しく持てましたか。 	<input type="checkbox"/> 食べることに感謝しましたか。 <p>『いただきます』『ごちそうさまでした』のあいさつはできましたか。</p>
<input type="checkbox"/> 食事のマナーを意識して食べることができましたか。 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や、後片付けができましたか。 <p>食器は、みんなのものです。大切に使いましょう。</p>	<p>*チェックのないところが改善点です。普段の食生活について知ることが、食生活改善の第一歩です。</p>

## とうにゅう 豆乳のスープ

たっぷりの野菜が食べられて、やさしい味わいのスープです。豆乳を入れた後、煮立たせてしまうと豆乳が固まってしまうので、沸騰させないことがポイントです。



### ■材料 (4人分)■

- ベーコン 1枚
- にんじん 1/4本
- はくさい 3枚
- 玉ねぎ 1/2個
- チンゲンサイ 1/2株
- 豆乳 1カップ
- コンソメスープ顆粒 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- 水 2カップ

### ■作り方■

- ①ベーコンは千切りにする。
- ②にんじんは短冊切り、白菜、チンゲンサイは1.5cm幅に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ベーコンを弱火でカラ炒りし、脂が出てきたら中火で玉ねぎ、にんじんを炒めた後、水を加えて煮る。
- ④煮立ったらアクをとり、白菜とコンソメを加える。
- ⑤にんじんがやわらかくなったらチンゲンサイを加え、一煮立ちしたら豆乳と塩、こしょうで味を整えて出来上がり！

