

給食だより 3月号

令和6年3月1日

富士市学校栄養士会作成



富士市の給食
WEB サイト

朝晩の冷え込みも少しずつやわらぎ、日差しの暖かさに春の訪れを感じます。3月は学年の締めくくりの月です。体調管理に気をつけ、残りの日々を、よい思い出でいっぱいにしましょう。

学校給食をふりかえろう

学校給食には7つの目標があります。この目標が達成できたか、1年間を振り返ってみましょう。

(①～⑦が学校給食の目標。太字が振り返りの内容です。)

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

好き嫌いせず、栄養バランスよく食べる事ができたか

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

**望ましい食事の内容や食べ方を
知ることができたか**

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

協力して給食の準備や片付けをし、楽しく食事をすることができたか

④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

**食べ物に感謝する気持ちが
持てたか**



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

**生産者や調理員など給食に関わる人たちに感謝する
気持ちももてたか**

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

**郷土食や地域の食べ物、行事食を知ることが
できたか**

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

給食に関わる産業や流通について理解できたか

給食から、食についてたくさんのお話を学ぶことができましたか。

～給食レシピ紹介～白身魚のみそマヨ包み

【材料】4人分

- ・白身魚・・・4切れ(1切れ約50g)
下味 塩こしょう・・・少々
白ワイン(酒でも可)・・・小さじ1
- ・玉ねぎ・・・中1/3個
- ・にんじん・・・3cm程度(約15g)
- ・ひらたけ・・・1/4パック(約20g)
(他のきのこでも可)
- ・根深ねぎ・・・5cm程度(約15g)
- ・みそ・・・小さじ2
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・ピザ用チーズ・・・大さじ5
- ・アルミホイル・・・約20cm角を4枚

【作り方】

- ① 白身魚に下味をつける。
- ② 玉ねぎは薄くスライス、にんじんはせん切り、根深ねぎは斜め切り、ひらたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ③ みそ、マヨネーズを混ぜ合わせた中に、②を加えてさらに混ぜる。
- ④ アルミホイルの上に、魚、③で混ぜたもの、チーズの順にのせ、具材が出ないように包む。
- ⑤ フライパンの底がギリギリ隠れる程度の少量の水を入れ、④を並べ、蓋をして弱火～中火で約12分蒸し焼きにする。

※加熱時間は、魚の大きさや野菜の量で変わります。

3月の給食では白身魚として駿河湾産の「しいら」を使っていますが、家庭では、手に入りやすい鱈や鮭、鶏肉を使っても、おいしくつくれます。