

3月 給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2022年3月号

春の訪れとともに、1年を締めくくる時期を迎えました。みなさんは1年間にわたり、給食を食べながらさまざまな食に関することを学んでくれたことと思います。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた



1人分の量をきれいに盛りつけた



苦手な食べ物にもチャレンジすることができた



バランスのよい食事のとり方がわかった



地域の地場産物がわかった



感謝の気持ちを持って食べることができた



令和3年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施してきました。

今月の食育の日の献立は3月8日「シンガポールの料理」

シンガポールは東南アジアのマレー半島から少し離れたところにある島です。面積は約720km²、東京23区と同じくらいの広さで、人口は約570万人の多民族国家です。シンガポール料理は、中国、マレー、インド、イスラムなどの周辺地域の多様な料理文化の影響を受けています。

給食では、シンガポールの国民食、ハイナンジーファン〈海南鶏飯〉（シンガポール・チキンライス）が登場します。チキンスープで炊いたごはんの上にチキンを載せていただきます♪

さらにシンガポールでは麺料理もかかすことができません。シンガポールヌードルは、米粉の麺とチャーシュー、野菜類を炒め合わせ、カレーパウダーなどで味を付けて仕上げています。シンガポール風おでんのヨンタオフーとマンゴープリンも登場します。今年度最後の世界の料理です。楽しんでいただきましょう♪



シンガポール
共和国

*桃の節句

3月3日は、「桃の節句」です。桃の節句とよばれるのは、桃の花が咲く頃だということと、桃には邪気を祓う（はらう）力があるといわれており、自らを清らかにすることを目的とした禊（みそぎ）を行う時に飾られていたからだそうです。給食では、桃の節句の行事食である「ちらしずし」と「ひしもち」をイメージしたゼリーが登場します。皆さんの健やかな成長と幸せを願っています。



中学校3年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。「食べることは生きること」を忘れず、卒業しても「食」を楽しみ、心身共に成長してくれることを心から願っています。卒業おめでとう！

奈良県産食材（3月使用分）

米 パン 米粉 ぶなしめじ 豚肉 青ねぎ 小松菜 キャベツ
こんにゃく 錦糸卵 はくたくうどん

通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルゲン情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。