



給食だより

大野城市立大利小学校
(大野城市学校給食会)
令和5年2月28日

一日一日、春が近づいています。ときには、冬にもどったような寒い日もありますが、草や木は確実に春の準備を進めています。

早いもので今年度も残すところ1か月足らずとなりました。子どもたちはこの1年で、身も心も一回り大きく成長したと思います。保護者の皆様におかれましては、学校給食の運営にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。



～1年間の食生活をふりかえろう～

3月は1年間のまとめの時期です。

毎日、健康で過ごすためには、食生活はとても大切です。

今年度の給食だよりから、1年間の食生活を振り返ってみましょう。



まとめ

地産地消に
取り組みましたか？

朝ごはんは毎日
食べましたか？

食品ロスについて考える
ことができましたか？

主食・主菜・副菜のある
食事ができましたか？

食品の安全について考える
ことができましたか？

よくかんで食べて
いますか？

栄養バランスを考えて食事をするこ
うできましたか？(まごはやさしい)

不足しがちな栄養素(鉄分・カルシウム)
を食事に取り入れることができましたか？

☆ご家庭の食事にぜひ、とり入れてください☆

鉄分やカルシウムは、家庭で不足しがちな栄養素です。カルシウムは、骨や歯を丈夫にしたり、鉄は血液の材料になったりと、成長期には特に大切な栄養素です。ご家庭の食事にぜひ、鉄分やカルシウムが含まれた食品をとり入れてください。



小松菜と豆腐の簡単グラタン



【材料】 (2人分)

小松菜 1束
豆腐 150g
マヨネーズ 大さじ1
塩こしょう 適量
ピザ用チーズ 適量

【作り方】

- ① 小松菜は下茹でして、食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐は電子レンジにかけ、水気を切る。
- ③ ②とマヨネーズを混ぜる。
- ④ 耐熱皿に小松菜と③と塩こしょうを入れ、チーズを散らす。
- ⑤ オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。



かりかりチーズせんべい



【材料】 (5枚分)

ピザ用カットチーズ 50g
いりこ(小さめ) 30匹位
青のり 大さじ1

【作り方】

- ① 電子レンジのトレーまたは平たい皿にオーブンシートをひく。
- ② ①の上にチーズを均等にうすく広げ、5cm幅の円にする。
- ③ チーズの上に、いりこ(6匹位)をのせ、青のりをふりかける。
- ④ 電子レンジに3～4分かけ、チーズがうっすらきつね色になったらできあがり。

*とろ～りチーズが、かりかりのせんべいに早変わり!あっという間にできる、簡単手作りおやつです。チーズ+いりこでカルシウムがたっぷりです。



家庭でも牛乳を200cc飲みましょう!

牛乳を飲んで、カルシウム不足を補いましょう!

