

いただきますまあ〜す 3月号

平成27年度

◀ 毎月19日は食育の日です。 ▶

飯豊町学校給食共同調理場

元気でね!

ご卒業 おめでとうございます。

中学校3年生のみなさんは、学校給食からも卒業となります。9年間、しっかり食事ができましたか? 一つでも苦手なものを克服することができたでしょうか? 毎日の食事が、みなさんの血となり肉となり、日々の健康を支えていることを忘れずに、1食1食を大切にしてくださいね。時々給食を思い出して、栄養のバランスがとれているか確認しましょう。



“偏食”と“好き嫌い”について

よく「好き嫌い」と混同されますが、「偏食」とは、特定の食品に対する好き嫌いがとくにはっきりし、その程度がひどい場合をいいます。食べ物の好き嫌いは程度之差はあれ、誰にでもありますが、偏食がひどく、特定の食品しか食べない状態だと、成長や発育、社会生活上も支障をきたします。また、意欲や好奇心といった心の面の発達にも影響を与えかねません。無理強いや禁物ですが、長い目で見守り、工夫したり、機会を見つけて直していくことが大切です。



“偏食”を直すには……

- 食べないからと食卓から遠ざけず、大人が食べる姿を見せる。
- 野菜づくりをしたり、一緒に買い物をしたり、食事作りに参加させて食品や料理への興味・関心を高める。
- 調理法や形も変えて試してみる。
- 無理に好きにならなくても良いが、味わってみる必要があることを伝える。
- 一回食べただけで好き嫌いを決めないようにアドバイスする。



月	火	水	木	金
3月 	1 ごはん 県産 きりばしだいこんとぶたにくのにもの かぼちゃと はなやさいのサラダ わかめのみそしる	2 ごはん とりにくのきじやき ごもくきんぴら あおなとほたてのスープ	3 ごはん しろみさかひのあまからソースかけ やさいうめふうみあえ はまぐりのすましじる 香月さんのチーズケーキ	4 ごはん ハヤシライス フルーツヨーグルト こくとうビーンズ
7 ごはん さばのみそにほうれんそうのいそがあえ もずくスープ ミルクコーヒー	8 ごはん (キャバツそえ) ヒレカツソースどん チーズいりおひたし だいこんとえのきのみそしる	9 ちいさなジョッパッション カレーうどん キャバツのピーナッツあえ オレンジ	10 ごはん やきさかひ あつあげのそぼろにほうれんそうのみそしる	11 ごはん いかのあげに ちゅうかサラダ (やすらぎ野)とうふスープ
14 ごはん ハンバーグ もりのソースかけ こんぶサラダ はるさめとほうれんそうのスープ	15 ごもくごはん とりにくのレモンづけ カミカミサラダ はくさいとベーコンのスープ はちみつレモンゼリー	16 ごはん かぼちゃチーズフライ ささかまとやさいのしょうがあえ とんじる	17 ごはん ホークカレー さんしゃくごまあえ パナナ	今月の地産地消 ・はえぬき1等米 ・つや姫 ・やすらぎ野豆腐 ・猪みそ 他

作ってみませんか? 今月の献立 3日(木) ひな祭り献立 8日(火) 応援献立 15日(火) 中学3年生給食さよなら献立

《鶏肉のレモン漬け》・4人分

- ・鶏肉切身(約60g) 4枚
- ・片栗粉 ②
- ・揚げ油
- ・パセリ(みじん切) 適量
- ・さとう 大さじ2強
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2強
- ・レモン汁 大さじ2

- ① 鶏肉は、切り目を入れて、平らに開き、片栗粉をまぶして油でカラッと揚げる。
- ② ④を火にかけて煮とかし、あら熱がとれたらレモン汁を加える。
- ③ ①を②にくぐし、パセリをちらして出来あがり。

《カミカミサラダ》・4人分

- ・ごぼう 150g
- ・にんじん 50g
- ・鶏ささみ 1~2本
- ・増える昆布 2g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ごまドレッシング 大さじ3

- ① ごぼう、にんじんは細めの角線に切ってゆでて、水にとっておく。
- ② 鶏ささみを、ゆでて水にとり、ほぐしておく。
- ③ 増える昆布はもどす。
- ④ ①~③を④で和える。

Point 鶏肉のレモン漬けは、たっぷりのたれで、カミカミサラダは、塩こたえを残すとおいしいですよ。