



令和3年3月9日  
さいたま市立三橋中学校  
給食室発行

3月22日(月)で今年度の給食が終了します。1年間、本校の学校給食、食育の取り組みにご理解とご協力いただきまして、ありがとうございました。コロナウイルス感染症により、牛乳のみの給食から始まり、前を向いて無言で食べる給食となってしまいましたが、少しずつ今年度の終わりが見えてきました。

給食はただの栄養補給ではなく、教育の一環です。食事マナーを身に付けることができたり、栄養バランスや健康に良い食事のとり方が分かったり、郷土食や行事食、世界の料理等の文化についても知ることができます。友達と協力しながら準備する態度や感謝の気持ちを養う機会にもなります。子どもたちの身体はもちろん、心の成長にも大きな役割が果たせるよう、来年度も安心・安全で美味しい給食を提供できるよう、励んでまいりますので、今後も宜しくお願い致します。

## ご家庭で食生活をチェックしてみましよう！！

3月は1年間のまとめの月です。ご家庭で普段の食生活を振り返ってみてください。

□よく噛んで食べていますか？



一口30回を目  
標に、よく噛ん  
で食べましよう。

□好き嫌いせずにバランスよく  
食べていますか？



苦手なものであっ  
ても、一口だけ頑  
張って食べてみま  
しよう。

□朝食は毎日食べていますか？



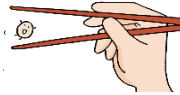
朝食をしっかり食  
べると1日を活動  
的に過ごせます。

□食事の前は手洗いをしてい  
ますか？



コロナウイルスも  
流行っているので、  
忘れずにしっかりと  
手を洗いましよ  
う。

□箸を正しく持つことができ  
ていますか？

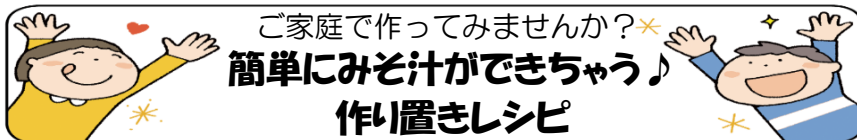


正しく箸を持つと、  
箸を自由に動かす  
ことができ、きれ  
いに食べることが  
できます。

□あいさつを欠かさずしてい  
ますか？



作ってくれた人や  
食べ物に感謝の気  
持をこめて言い  
ましよう。



ご家庭で作ってみませんか？  
簡単にみそ汁ができちゃう♪  
作り置きレシピ

1、2年生の食育授業で紹介しました(^^)/  
時間がある日にみそ玉を作り置きをしておき、お湯を注げば  
みそ汁ができてしまう、忙しい朝におすすめのレシピです♪

●材料 (1人分)

- ・味噌・・・15g
- ・だしの素・・・小さじ1/2
- ・乾燥わかめ・・・2g
- ・油揚げ・・・3g
- ・ねぎ・・・2g
- ・お湯・・・200ml

▶お好みの具材を  
入れてもOK

●作り方

- ①ラップにお湯以外の材料を入れて包む。
- ②冷凍庫に入れる。
- ③食べる時、器にみそ玉とお湯を入れ、味噌を溶かしながら混ぜればみそ汁の完成。



みそ玉



★オススメの具材

- ・乾物、葉物類、漬物等  
(おふ、乾燥わかめ、ねぎ、油揚げ、とろろ昆布、高野豆腐、のり、乾燥あおさ、桜えび、塩昆布、ごま、大葉、みょうが、生姜、にんにく、梅干し、柴漬け、キムチ、なめたけ、ちりめんじゃこ…等)

★味噌玉に向いていない食材

- ・根菜類(にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん)、いも類(じゃがいも、さつまいも)、かぼちゃ等のお湯を注いでも中まで火が通らないような食材
- ・豆腐は冷凍をすると食感が変わってしまうので、オススメしません…。