

3月食育だより



2023 年 3 月号

茨木市立西中学校 栄養士 上遠野 葉月

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今のクラスで過ごす日も残りわずかです。この1年間の食生活を振り返ってみてください。できるようになったこと、食べられるものが増えたなど、成長できた人もたくさんいるのではないのでしょうか？これからも食べることに興味をもち、食事を楽しんでもらえたらと思います。

卒業おめでとう

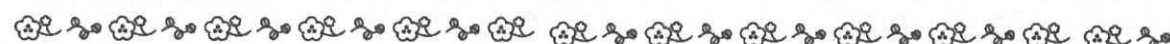
少し早いですが…

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございませう。
これから先、たくさんの出会いや経験をしたいと思います。
楽しい時だけでなく、つらい時もあるかもしれません。ですが、
どんな時でも「食べること」を大切にしてください。
元気の源は、何よりも「食べること」ですよ！

3月2日(木)

卒業お祝い献立

ごはん・牛乳
ミックスカレー
チキンカツ&えびフライ
こんにゃくチャプチェ
キャベツの甘酢炒め
エクレア



人気メニュー

ビビンバ レシピ (～3月10日の給食より～)

～すべての材料を一緒に炒めてしまう、お手軽ビビンバ～

※家庭用にレシピをアレンジしています



【材料 3～4 人分】

- ・牛肉…200g
- ・酒…大さじ1
- ・にんじん…2/3 本
- ・もやし…2/3 袋
- ・ほうれん草…1/2 束
- ・青ねぎ…2 本
- ・*にんにく(おろし)…小さじ1/2
- ・*さとう…大さじ2
- ・*濃口しょう油…大さじ2.5
- ・*ごま油…小さじ1
- (*コチュジャン…小さじ2)
- ・サラダ油…大さじ1
- ・ごま…適量

【作り方】

- ① にんにくは、おろしておく(チューブでもよい)。*の調味料を合わせておく。
- ② にんじんはせん切り、ほうれん草は塩ゆでし、水気をきって 2cm の長さに切る。(小松菜の場合、塩ゆで不要)。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油を入れて、牛肉を炒めて、酒をふる。
- ④ 火が通ったら、にんじん、もやしを加えて*のタレの半量を入れる。
- ⑤ ほうれん草、青ねぎを入れ、残りの*のタレを加える。
- ⑥ 汁気がなくなったら完成。お好みでごはんの上にのせ、ごまをかける。

・コチュジャンの量は、お好みで調整してください。
・具材も、お肉は豚肉やひき肉でしたり、野菜は小松菜やにらなど、アレンジしてください。

3月の中学校給食

給食を注文される方は、3月分のご注文のお忘れがないようお願いいたします。
(4月分のご予約は、3月中旬ごろから開始予定です。あわせてご確認ください。)

・3月14日(火)：全学年なし

・3学期の給食は、3月23日(木)まで

3年生は3月6日(月)が、中学校最後の給食・昼食です！

旬の食べ物 菜の花

菜の花は「なばな」や「花菜」とも呼ばれ、アブラナ科アブラナ属の花のことをさし、食用や鑑賞用に栽培されています。



クイズ. 次の野菜のうち、菜の花と同じ仲間ではないのはどれでしょう？

- ①ほうれん草 ②キャベツ ③ブロッコリー



菜の花と同じアブラナ科の仲間は、キャベツとブロッコリーです。他にも、カリフラワーやチンゲンサイ、白菜なども同じ仲間です。収穫せずにそのまま育てると黄色い菜の花が咲くので、畑のそばを通る時はのぞいてみてください。

2～3月にかけて多く収穫できる菜の花は、かたい蕾のうちは食べ頃で、ひな祭りの料理にもよく使われます。ビタミン、無機質(ミネラル)がたくさん含まれています。

塩を加えた熱湯で手早くゆでると、ビタミンCが損なわれず、歯ざわりもよく仕上がります。



1年間の食育だよりの感想など

今年度も1年間ありがとうございました。食育だよりの感想や、食育だより掲載のレシピを作ってみた感想、食育だよりで紹介してほしい内容・レシピなど、ご意見や感想をお待ちしております。

※生徒のみなさんはもちろん、保護者の皆様の感想もお待ちしております。Forms からでも回答できます。(回答期限は3月24日まで)



年 組 名前