えいようつうしん

令和５（２０２３）年３月発行
寝屋川市学校給食会
寝屋川市学校給食指導委員会

まだ寒い日もありますが、少しずつ日差しが明るくなり春の訪れを感じるようになりました。今年1年の給食時間や自分の食生活をふり返り、新しい学年に向けて心も体も元気に過ごせるように準備を進めましょう。

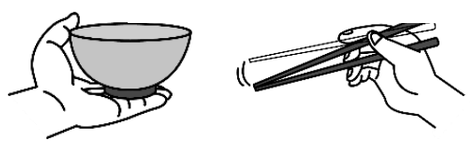
給食時間をふり返ってみましょう　　できていたら □ に○をつけましょう

□ 給食前に石けんで手をきれいに洗うことができた

□ 給食当番の服装を整えることができた

□ 食事のあいさつができた

□ 食器やはしを上手に持つことができた



□ よくかんで食べることができた

□ 感謝の気持ちをもってなるべく残さず食べることができた

作ってみませんか？　給食レシピ「ひじきふりかけ」

【材料（作りやすい量）】約10人分

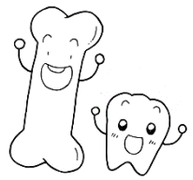
乾燥ひじき	１０ｇ
ちりめんじゃこ	８０ｇ
土しょうが	３ｇ
さとう	大さじ1小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
ごま	大さじ1小さじ1
水	１０cc

【作り方】

① ちりめんじゃこは湯をかけておく。ごまは炒っておく。ひじきは水でもどしてよく洗い、水気を切っておく。土しょうがはみじん切りしておく。

② 鍋に土しょうが・ちりめんじゃこ・ひじきを入れてから炒りし、さとう・濃口しょうゆ・みりん・水を入れ、弱火で汁気がなくなるまで煮、最後にごまを加えて仕上げる。

給食で人気の手作りふりかけです。ひじきとちりめんじゃこが入っているので、丈夫な骨や歯をつくるのに大切なカルシウムがたくさんが摂れます。ごはんにかけたり、ごはんに混ぜておにぎりにしたりして食べるとおいしいです。



春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは脳や体を目覚めさせる働きがあり、1日を元気にスタートするためにも大切な食事です。春休みの間も、早寝・早起きをして朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

そして、4月からの新学期を気持ちよく迎えられるように、準備をしておきましょう。

4月の給食開始日

4月12日(水)：新2～6年生
4月20日(木)：新1年生