



# 3月 給食だより

発行：東広島学校給食センター  
令和7年度

少しずつ春の気配を感じられるころとなりました。今年度も残りわずかとなり、子供たちは卒業や進級を迎えようとしています。成長期の子供たちの大切な節目を、学校給食を通じてお祝いしたいと思えます。

## 一年間を振り返りましょう

この一年間のみなさんの食生活はどうでしたか？学校や家庭での食生活を振り返り、をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べている 
<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを伝えている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事の手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 



振り返ってみてどうでしたか？  
今年度学んだことを、これからの食生活に生かしていきましょう。

～地産地消①～



## 「小松菜」



本来の旬は冬ですが、ハウス栽培等や季節にあった品種を植えることで一年中収穫でき、年間を通して安定して市場に出回っています。また、くせのない味なのでどんな料理にも合いやすく、学校給食でもよく登場します。

栄養面では、成長期に不足しがちなカルシウムや鉄を多く含んでおり、子供たちに積極的に食べてもらいたい野菜のひとつです。

### 品種名

春まき：さくらぎ  
夏まき：夏の甲子園  
秋まき：いなむら  
冬まき：はまつづき  
など

季節に合った品種を植えます。

### 小松菜の選び方

葉の緑が濃く色鮮やかでみずみずしいものや、葉先までピンと張りがあり、葉に厚みがあるものを選びましょう。

葉の大きいものは食べ応えがあり味も濃厚で、炒め物や煮物に向いています。

葉が小さく軸が細いものは繊維が柔らかく味も淡泊なので、おひたしやお吸い物などの料理に向いています。

東広島市では志和町で多く栽培されています。朝晩と昼の気温差が大きいので、甘くておいしい小松菜が育ちます。



作ってみよう！

## カルちゃんサラダ

1人分  
1杯分：51kcal  
塩分：0.6g

材 料 (4人分)	切り方	作り方
キャベツ	太めせん切り	①干しひじきを水で戻す。 ②ひじきを茹で、水気を切り冷ます。 ③切ったキャベツ、小松菜、にんじんを茹でて冷ます。 ④Aを合わせて、ドレッシングを作る。 ⑤②、③、Aとしらす干し、プロセスチーズを和える。
小松菜	1.5cm	
にんじん	せん切り	
干しひじき		
しらす干し		
プロセスチーズ	1cm角	
A		
砂糖	大さじ 1/2	
酢	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1/2	
なたね油	大さじ 1/2	

カルシウムが多く含まれる食材（小松菜・ひじき・しらす干し・チーズ）を使ったサラダです。給食でも人気のあるメニューのひとつです。