

# 令和4年度 3月 給食だより やまびこ

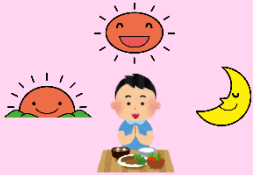
発行：東広島北部学校給食センター

今年度も残りわずかとなり、子どもたちは卒業や進級の季節を迎えようとしています。成長期の子どもたちの大切な節目を、学校給食を通じてお祝いし、エールを送っていききたいと思います。

## 一年間の食生活を振り返りましょう

3月は締めくくりの月です。この一年間のご家庭での食生活を振り返ってみましょう。

朝・昼・夕の3食をしっかり食べている。



主食・主菜・副菜を基本に、栄養バランスを意識している。



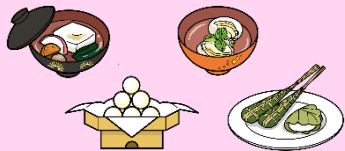
調理を始める前や、食事をする前などに手洗いをしている。



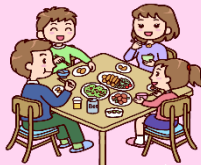
「いただきます。」  
「ごちそうさま。」  
を言っている。



郷土料理や行事食を取り入れている。



家族と一緒にご飯を食べる「共食」の回数が、週11回以上ある。



食のことわざ ⑪

## 「同じ釜の飯を食う」

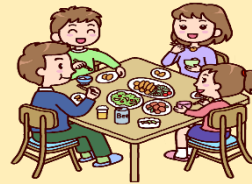
**意味：生活を共にし、苦楽を分かち合った親しい間柄のたとえ。**

今では炊飯器でご飯を炊くことが主流ですが、昔は釜で炊いていました。一つ屋根の下で、食卓を囲んで釜で炊いたご飯を食べることは、楽しいこともつらいことも共にしてきた気心の知れた仲間である、という意味のたとえです。

人は、多くの人と出会い、関わりながら生きています。その中でも、「同じ釜の飯を食った仲」といえる人がいるのは素晴らしいことですね。



きょうしょく  
「共食」ってなに？



誰かと一緒に食卓を囲んで、共に食べる事を「共食」と言います。この「誰か」には、家族全員、家族の一部（親など）、友人、親戚などが含まれます。第4次食育推進基本計画（農林水産省）では、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を週11回以上にするという目標が掲げられています。

今月のおすすめ  
メニュー

## 他人丼

【1人分】  
エネルギー：555kcal  
塩分：1.5g

材 料（4人分）		切り方	作り方
ご飯	4 杯分	薄切り いちょう切り 薄切り 小口切り	①材料を切る。 ②鍋に油を入れ、牛肉を炒める。 ③たまねぎ、にんじんを加えて炒めたら☆の調味料と水を入れ、食材に火が通るまで煮る。 ④かまぼこを加え、溶き卵を流し入れる。 ⑤ねぎを加え、丼ぶりによそったご飯の上にかける。
牛肉スライス	100g		
油	適量		
たまご	2 個		
たまねぎ	1 個		
にんじん	1/3 本		
かまぼこ	40g		
ねぎ	適量		
しょうゆ	大さじ2		
砂糖	小さじ5		
☆みりん	小さじ1	鶏肉（親）と卵（子）を使ったどんぶりを「親子丼」と言いますが、牛肉と卵は親子ではなく他人なので、「他人丼」と言います。	
料理酒	小さじ1		
水	200mL		



東広島北部学校給食センター目標

『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』



かっさー