

# 3月給食だより

2025. 3. 11 No.12  
文責：畦地

## 黒潮町立学校給食センター

桜のつぼみもほころび始め、日ごとに温かさが増してきました。早いもので今年度も残りわずかとなりました。1年間、学校給食の運営についてご理解とご協力いただきありがとうございました。児童生徒の皆さんは、先生やクラスの仲間たちとの楽しい思い出を胸に刻みながら、この時期を大事に過ごしてください。小学6年生、中学3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。おめでとうございます。「食べることは「生きること」につながります。夢や目標に向かって前へ進んでいける、健康で元気な身体づくりをしていきましょう。

## 3月の給食目標は「一年間の反省をしよう」です。

この1年間、給食時間に正しい食事のしかたや、給食当番の仕事などはきちんとできましたか？下のチェック項目の□に印をつけてみましょう。○(できた) △(時々できた) ×(あまりできなかった)

<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いは、しっかりできた。	<input type="checkbox"/> はしを正しく持って食べることができた。
<input type="checkbox"/> みんなと協力して給食の準備や片づけができた。当番以外の人は静かに待っていた。	<input type="checkbox"/> 好ききらいなく何でも食べた。苦手なものもがんばって食べた。
<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、きちんとできた。	<input type="checkbox"/> よくかんで食べることができた。
<input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べることができた。	<input type="checkbox"/> 後片づけは、きまりを守ってしっかりできた。



この1年でできるようになったことがあると思います。×がついたところに気を付けて、4月からがんばりましょう！

## 大切なお知らせです。

3月分の給食費の振替日は、**3月31日(月)**です。

3月分の精算徴収額がいつもの月より高額になっている方がいますのでご確認ください。(精算徴収額は追ってお知らせします。)また、引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。

## ～ひとこと返信らんより～

息子が給食のキムタクご飯がすごく美味しいというので家でも作ってみたいので作り方を教えてください。できる限り近い味にしてあげたいので商品名も教えていただけると嬉しいです。もっとたくさんレシピを載せてほしい。

お家でも給食の話をしてもらって私たちも嬉しいです^^  
そして、お子さんが美味しかったと話してくれたものを作ってあげたい！  
という、とても心温まるひとこと返信をありがとうございました♡

## 給食レシピの紹介♪

### キムタクご飯

#### ●材料(4人分)●

- 精白米・・・2合
- ベーコン・・・40g
- キムチ・・・50g
- 刻みたくあん・・・50g
- 薄口しょうゆ・・・小さじ2

白菜キムチ甘口  
(石元食品・高知市)

千切り大根漬  
(カセイ食品)

#### ●作り方●

- ①ご飯を炊く。
- ②フライパンに油をしき、スライスしたベーコン、キムチ、たくあんを炒め、醤油で味を整える。
- ③炊きあがったご飯に②を混ぜる。



### カツオとさつまいの甘辛煮

#### ●材料(4人分)●

- カツオ・・・200g
- さつまいも・・・80g
- 片栗粉・・・大さじ2
- ごま・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1

さつまいもとカツオは意外と合う！と給食でも大人気♪甘さとしょっぱさが絶妙で無限に食べられます^^

#### ●作り方●

- ①カツオは一口大に切る。さつまいもも食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。
- ②①に片栗粉をまぶし、熱した油で揚げる。
- ③フライパンにAを入れてひと煮たちしたら、②を加え、からめる。



### 菜花のごま和え

#### ●材料(4人分)●

- ほうれん草・・・60g
- 菜花・・・20g
- キャベツ・・・70g
- にんじん・・・20g

- A
- いりごま・・・小さじ2
  - 赤みそ・・・小さじ1/2
  - 砂糖・・・小さじ1
  - 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2

#### ●作り方●

- ①ほうれん草、菜花、キャベツは食べやすい大きさに切る。にんじんは細切りにする。
- ②鍋に水をはって沸騰させ、にんじん、キャベツ、ほうれん草と菜花の茎の部分、葉の部分の順に入れて茹でる。(1分程度)
- ③茹でた野菜を冷水中で冷ましてよく絞り、Aで和える。



## 問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:中川 畦地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 久保田

～お気軽にお問い合わせください～



# ☆中学3年生卒業記念給食☆

まいとし ちゅうがく ねんせい そつぎょういわ きゅうしよく おこな きょう がつ か さがちゅうがっこう おおがたちゅうがっこう  
 毎年、中学3年生の卒業祝いとして「バイキング給食」を行っています。昨日3月10日に佐賀中学校と大方中学校で  
 じっし 実施したホカホカの様子をお届けします♡ そつぎょうご きゅうしよくおも だ うれ  
 卒業後も給食を思い出してもらえたら嬉しいです。



たの かいしよく なか  
 楽しく会食♡お腹いっぱい♡

ねんかん がっこうきゅうしよくし  
 9年間の学校給食の締めくくりです！

お世話になった先生と・・・

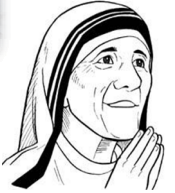
東日本大震災から14年・・・

## 「ありがとう」の反対のことは？

せかいじゅう ひとびと あい 尊敬されたマザーテレサは「ありがとう」の反対の言葉は「あたりまえ」と言ったそ  
 うです。漢字で「ありがとう」は「有難う」と書きます。「有ることがとても難しい」、つまり貴重で大切だということ  
 ですから、感動し、感謝するのですね。それが、「あたりまえ」だと思ってしまうと、驚きも感謝の気持ちも  
 生まれません。

東日本大震災で、電話が通じなくなったとき、電気がつかなくなったとき、家族と話せることや電気がつく

ことって本当に「ありがたい」ことなんだと改めて思いました。でも時間がたつと、そんなことも忘  
 れてしまいがちです。一度、身の回りの「あたりまえ」に目を向けてみましょう。  
 ここで、井村和清さんの「あたりまえ」という詩の一節を紹介しします。井村さんはお医者さんをし  
 ていましたが、病気のため32歳という若さでこの世を去りました。



### あたりまえ

こんな素晴らしいことを、  
 みんなはなぜよろこばないのでしょ  
 うあたりまえであることを

(中略)

- 食事が食べられる
- 夜になるとちゃんと眠れ、そしてまた朝がくる
- 空気をおねいっばいにすえる
- 笑える、泣ける、叫ぶこともできる
- 走りまわれる
- みんなあたりまえのこと
- こんな素晴らしいこと、みんなは決してよろこばない



毎日食事ができることは、「あたりまえ」のことでしょうか。  
 毎日「あたりまえ」のようにあるものが、じつは「ありがたい」こと、いろいろな人のおかげであること。  
 「ありがとう」を、心から言える人でいたいなあと思います。

### ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

