

# 3月給食だより

令和5年2月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会

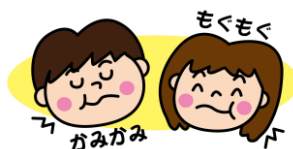


日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にするということとは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



本年度の給食テーマは、「かみかみ献立」でした。

食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



今月のかみかみ献立

## あまずあえ



《中学年4人分》

《作り方》

ツナ 40g  
きゅうり 160g  
干若布 2g  
酢 12g  
砂糖 8g  
濃口醤油 8g  
みりん 2g

(1) 干若布はもどし、茹でて冷ましておく。ツナは油を切り、ほぐしておく。  
(2) きゅうりは、丸のまま熱湯に2分間湯通しして冷まし、5mm～1cmの輪切りに切つてから1分間湯通しして冷ます。  
(3) (1)(2)を調味料で和える。  
※みりんは煮切って、アルコール分を飛ばしておく。

## 3/14(火) あげパンを提供します

新型コロナウイルス感染症対策のため、パンは個包装で提供していることから、あげパンも袋をつけて提供します。袋に入れて食べてください。



保護者の皆さま、今年度も給食運営へご理解とご協力をいただき、

ありがとうございました。