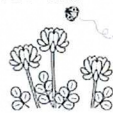




スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283

～ 美味しい給食、召し上がれ ～

美味しい給食を作るため、栄養教諭や栄養士が献立を工夫し、調理員が毎日がんばって調理しています。毎年実施する「卒業お祝い給食」は、他の給食施設からも応援に駆けつけ、たくさんのおかずを手作りします。コロナ禍でバイキング形式にはできませんでしたが、今年も趣向を凝らして提供しています。

また、味にもこだわっています。特に、うま味成分が含まれる「だし」には少しでも美味しく、健康に良いものを提供したいと考え、南相馬市の給食はかつおぶしや煮干し、昆布から「だし」を取っています。

子どもたちに喜んでもらいたいという熱い思いも一緒に味わってほしいと思います。どうぞ召し上がれ。



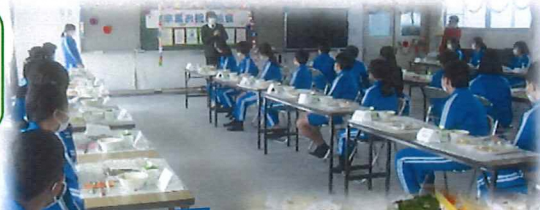
南相馬市教育委員会
学校教育課 課長
すずき やすいちろう
鈴木 和一郎

卒業おめでとう! 「お楽しみ給食」を実施しました!

の気持ちを込めて、各校・給食センターの調理員さんたちが腕を振りました!



年々、調理員さんたちの腕も上がってきています!!



事前にオーダーをとって、一人ひとりトレイに用意した学校もありました。



おいなりさんも仲間入り!!



感染症予防の対策を徹底して行いました。



中学3年生には9年間の給食を忘れずに、充実した高校生活を送ってほしいです。



㊦ 中学3年生には、市より「学校給食おすすめ料理レシピ集」を配布します。

詳しくは裏面をご覧ください。

非常食を使ったレシピの応募、ありがとうございました。

スマイル第9号で応募いただいたレシピを紹介します。

おこわ風炊き込みご飯

ごま油の風味と、炊き上がりがふっくらしておいしそうですね。

〈材料—4~5人分〉

- ・非常食きんぴら……1缶
- ・非常食切干大根……1缶
- ・米……2合
- ・切りもち……1コ
- ・ごま油……小さじ1

〈作り方〉

- ①缶づめは中身をざく切りにする。
- ②切りもちは小さく切る。
- ③炊飯器に材料をすべて入れ、炊く。



中学3年生に配布する「学校給食おすすめ料理レシピ集」はこちらのQRコードからご覧頂けます。



読み取っていただいたら、画面の、**ずっと下の方に**表記されています。



備蓄食品を使ったかんたんレシピを紹介します。

①やきとり缶とわかめのあえもの

〈材料—2人分〉

- ・やきとり缶……1缶
- ・たまねぎ……1/6コ(薄切り)
- ・カットワカメ……大きじ1(水50ccでもどす)
- ・かつおぶし……小1パック
- ・しょうゆ……小さじ1/2

〈作り方〉

- ①やきとり缶、たまねぎ、わかめをあわせ、かつおぶしとしょうゆであえる。

②切干大根とひじきの甘酢あえ

〈材料—2人分〉

- ・切干大根……30g
- ・水……1/2カップ(100cc)
- ・すし酢……市販品大きじ1
- ・ごま油……小さじ1
- ・芽ひじき……3g
- ・さくらえび……3g
- ・いりごま白……小さじ1

〈作り方〉

- ①切干大根ははさみで食べやすく切り、ひじきと水、すし酢を入れて30分おく。
- ②①にさくらえび、いりごま、ごま油を加えてよく混ぜる。



春休みも 毎日朝食をとろう



朝ごはんは、脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も早起きをして、毎日必ず朝ごはんを食べましょう。

気をつけたい春休みの生活習慣

*早ね、早起きをする。

夜遅くまでゲームをしたり、布団に入ってからスマホを見たりして、次の日寝坊することがないようにしましょう。

*1日3食しっかり食べる。

特に朝ごはんを必ず食べ、バランスの良い食事を心がけましょう。

*運動もしっかり行う。

体を動かすことで、おなかが空き、食欲が出ます。また、質の良い睡眠にもつながります。



朝ごはんを食べたら、カレンダーに○をつけてみましょう。

給食で使用している食材の生産地(3/1~3/4使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
新たまねぎ	長崎	ほうれん草	南相馬、宮城	レタス	南相馬、茨城、兵庫
こねぎ	南相馬、宮城	小松菜	茨城	鶏肉	伊達、岩手
白菜	南相馬、茨城	キャベツ	南相馬、愛知	豚肉	宮城