

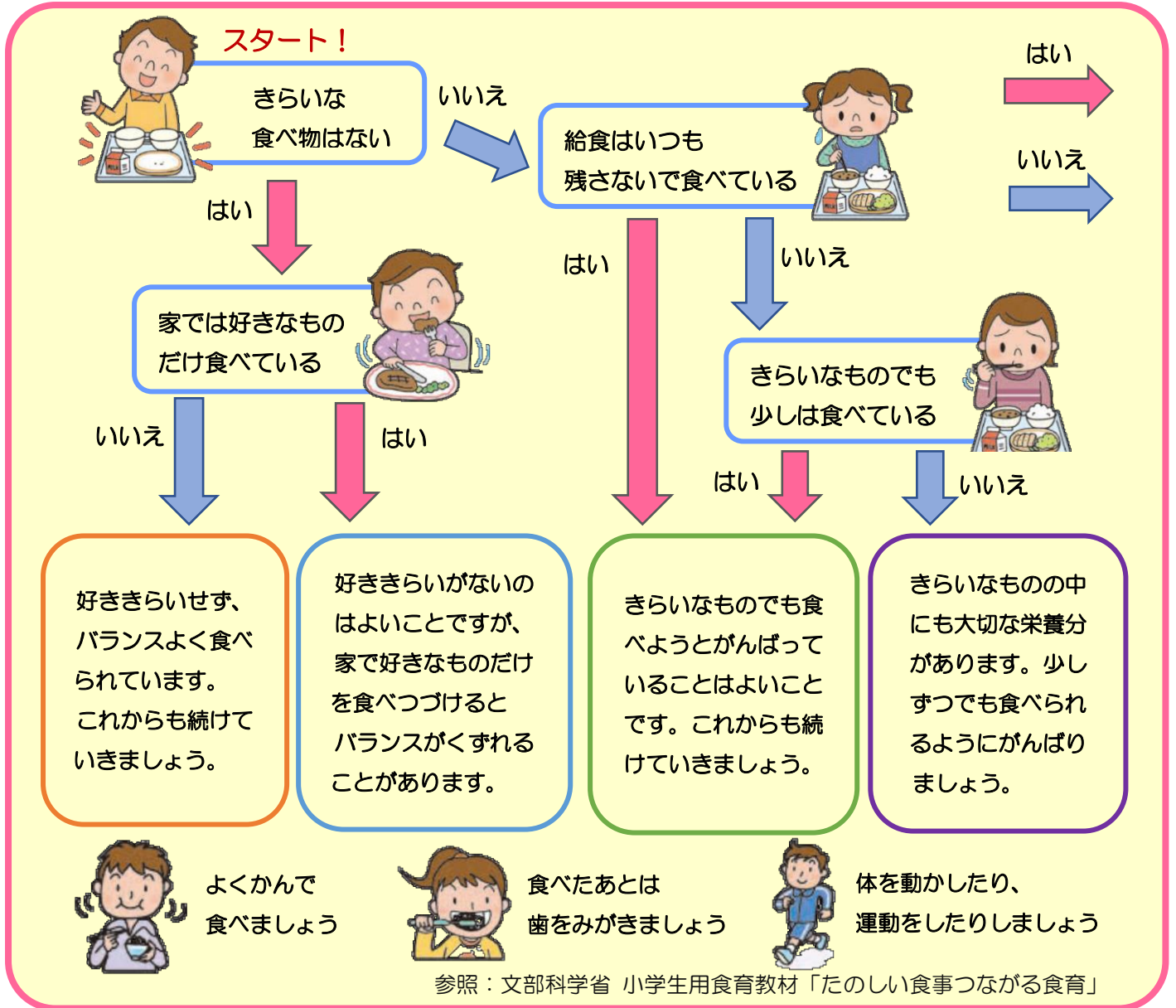


3月 給食だより

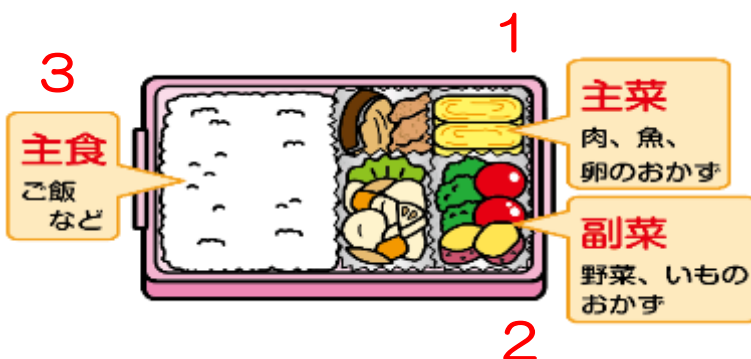
令和6年(2024年)
水戸市立上中妻小学校

食生活をふり返ろう!

みなさんは毎日の給食を通して「食」に関するさまざまなことを学習してきました。どのくらい身につけることができましたか。この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。



～バランスのよいお弁当を作ってみよう～



お弁当は**主食：副菜：主菜**が**3：2：1**の割合が理想的です。実は、給食もほとんど同じ割合になっています。牛乳をプラスすることでよりバランスがよくなります。ぜひ、春休み中にお弁当を作ってみてください。



市内統一献立



MITO ごはん

ごはん 牛乳 とり肉のうま塩唐揚げ 切干大根の炒め煮
すまし汁 みとちゃん梅ゼリー

我が家のおすすめ料理 野菜たっぷりクリーミーリゾット

《 双葉台小学校 4年生 保護者 堀江 道代 さん 考案レシピ 》

レシピ紹介!

《材料(約4人分)》

- ・小松菜 1束
- ・長ねぎ 1/2本
- ・しめじ 1/2株
- ・かぼちゃ 50g
- ・ベーコン 50g
- ・ピザ用チーズ 50g
- ・牛乳 2カップ
- ・ごはん 1.5合
- ・塩 適宜
- ・胡椒 適宜

— 作り方 —

- ① ベーコンと野菜を食べやすい大きさに切り、油で炒める。
- ② 鍋に①の具材とごはん、チーズ、牛乳を入れて煮る。
- ③ 塩・胡椒で味付けし完成!

おすすめポイント

一皿で栄養満点のレシピです!
人参、トマト、ブロッコリー、青梗菜、じゃがいもなどを入れても美味しくできます。

水戸市オリジナルデザインパッケージの味つけのり

夏休みに募集した、「全国学校給食週間における作品」の「標語」、「絵画」の部の入賞作品を印刷した、「特別なパッケージの味つけのり」を今月の学校給食で提供します。

707点の中から選ばれた4作品のいずれかが印刷されています。

【絵画の部】

水戸市教育委員会教育長賞

常磐小学校 2年 山口 あおいさん

【標語の部】

水戸市教育委員会教育長賞

緑岡小学校 1年 吉田 遥彩さん



【絵画の部】

水戸市学校給食会会長賞

第一中学校 1年
横田 悠さん



【標語の部】

水戸市学校給食会会長賞

千波小学校 6年
菅原 杏さん