

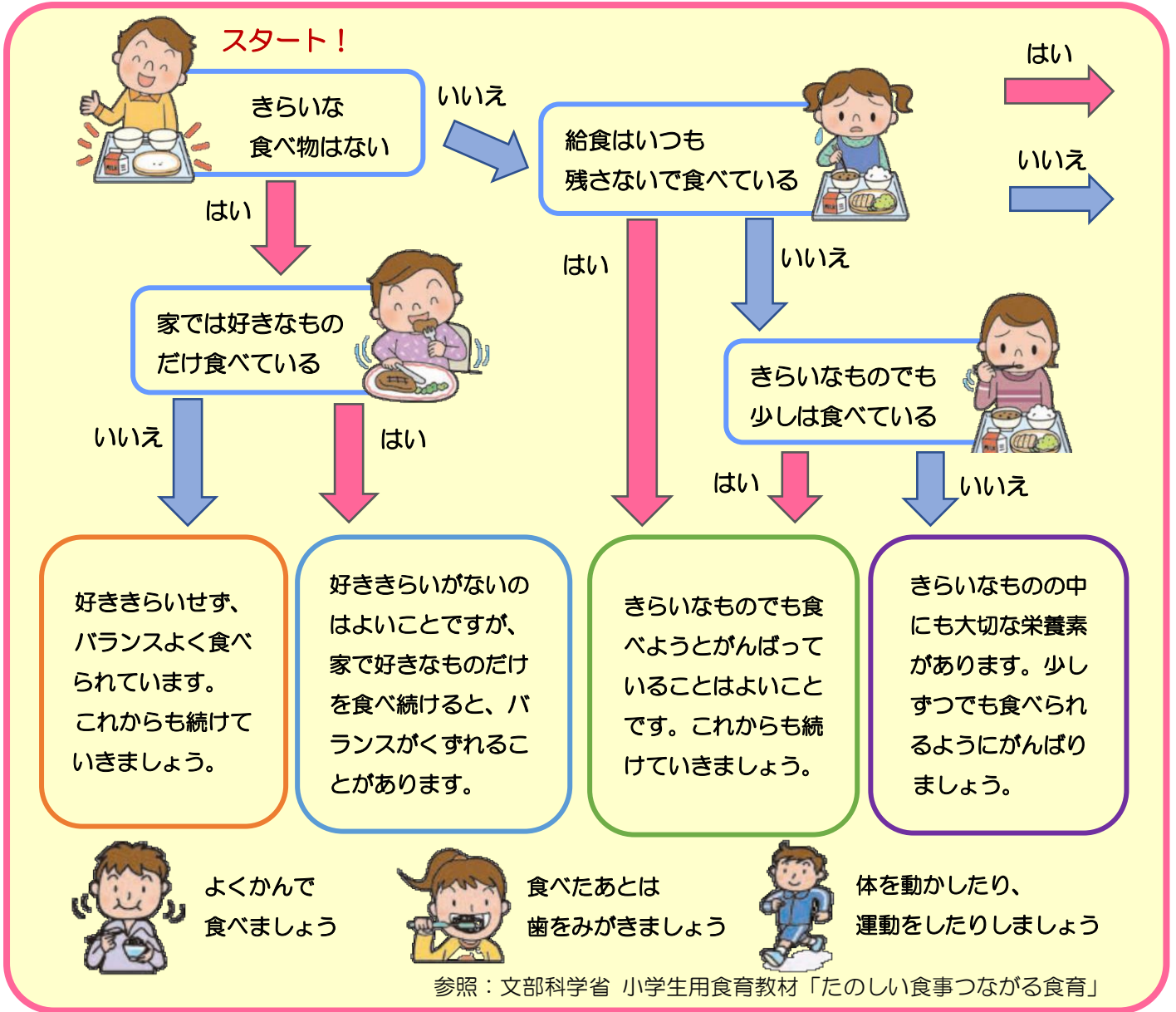


3月 給食だより

令和6年(2024年)
水戸市立笠原小学校

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**

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ましょう。



市内統一献立



MITO ごはん

(3/8(金)に登場します!)

ごはん 牛乳 鶏肉のうま塩から揚げ 切干し大根の炒め煮
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
- ・こしょう 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・こしょうで味付けし完成!

おすすめポイント

—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。(笠原小では3/11(月)に登場します。)のりの袋には、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

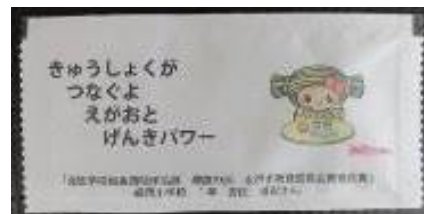
常磐小学校 2年 山口 あおいさん



【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

