

The Lunch Times 3月号

令和8年 <給食だより> 三郷市立瑞沼学校給食センター

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。新しい学校、学年に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!



卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えます。迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。また、日本人は給食がないとカルシウム摂取量が急に減る傾向があるというデータもあります。牛乳や乳製品などカルシウムを多く含んだ食品を意識して取り続けてほしいと思います。

カルシウムを手軽に摂取！手作りカッテージチーズ

カルシウムが豊富な牛乳を使った簡単なレシピを紹介します。さっぱりとしたチーズで様々なアレンジができます。

<材料>

出来上がり量約 100g
牛乳…500ml
酢…大さじ2
※レモン汁でも可

<作り方>

- ①牛乳を鍋に入れて加熱する。
- ②牛乳がふつふつとしてきたら火を止めて、酢を入れて軽く混ぜる。
- ③白い塊と液体に分離するまで少しおく。
- ④キッチンペーパーを敷いたざるに③をあげ、水気を切る。



- ・パスタやサラダのトッピングに
- ・ジャムやはちみつをかけてデザート風

分離した液体は「ホエー」といい、たんぱく質やミネラルなど栄養を豊富に含みます。お菓子やラッシーなどに活用することができます。

あなたの食育達成度チェック!

○・△・×にマルをつけてみましょう



チェックポイント①

朝ごはんを毎日しっかり食べられた。



(○・△・×)

チェックポイント②

好き嫌いをなく食べられた。嫌いなものがある人は1つでも克服できた。



(○・△・×)

チェックポイント③

食べ物の栄養とそのはたらきについて考えながら食べることができた。



(○・△・×)

チェックポイント④

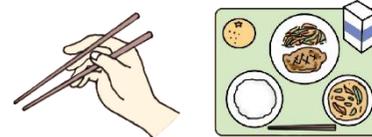
食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。



(○・△・×)

チェックポイント⑤

配膳やはしの持ち方など食事のマナーに気を付けて食べることができた。



(○・△・×)

チェックポイント⑥

地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。



(○・△・×)

全部達成できましたか？ 食べることは自分自身の健康を作ります。そして食は先人から受け継がれた文化であり、生活の楽しみです。また食べ物は、もとをたどればすべて命をもった生物で、地球が育ててくれたものです。さらに調理は最も身近な科学でもあります。ひと口に「食」とは言いますが、本当にいろいろな切り口があり、学べば学ぶほど深みが増します。今日あなたが食べるそのひと口から、食の広い世界が広がっていきますように。

～お知らせ～ 令和8年度4月分より献立表の様式が変更になります