

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和5年3月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

## ねんかん きゅうしょく ふ かえ 1年間の給食を振り返ろう！

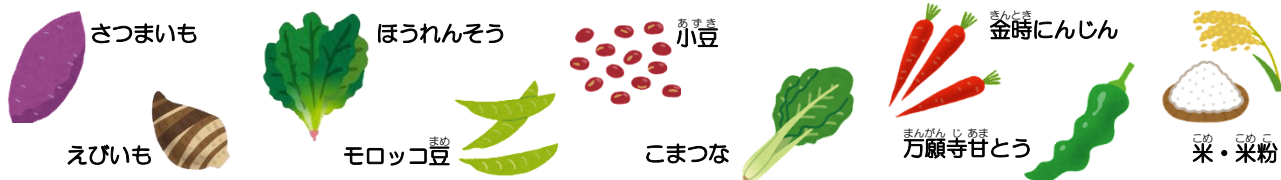
今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、反だちや先生たちと楽しい給食時間を過ごしましょう。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。1年間の給食を振り返ってみましょう。

① 食事の前には、必ず手を洗った。 	② 協力して給食の準備ができた。 	③ 苦手な食べ物にも挑戦できた。 	④ 良い姿勢で食べるのができた。 
⑤ おはしを正しく持って食べることができた。 	⑥ 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えた。 	⑦ 後片付けまでしっかりとできた。 	⑧ 残さずに食べることができた。 

## こんねんと 今年度もたくさんの地場産物を使用しました！

今年度の給食では、福知山市で作られた地場産物を26種類使用しました。今年度、新しく給食に登場した地場産物は「壬生菜・モロッコ豆・かぶ・小豆」です。地元の生産者の方々が、作ってくださった地場産物を使用した給食はどうでしたか？

これからも給食ではたくさんの地場産物を使用していきます。楽しみにしててください。



つく  
作ってみよう！

## きゅうしょく ～給食のミートグラタン～

【材料】(2人前)

・マカロニ	16g	★赤ワイン	小さじ1/2
・なす	40g	★ケチャップ	20g (大さじ1と1/3)
・とりひき肉	40g	★トマトピューレ	25g (大さじ1と2/3)
・玉ねぎ	40g	★ウスターソース	小さじ1/2
・にんじん	20g	★デミグラスソース	小さじ1
・米サラダ油	1g	★塩こしょう	少々

◆ナチュラルチーズ お好みの量

【作り方】

- ① マカロニはお湯で茹でておく。なすは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんは太めのせん切りにする。
- ② 油を熱し、とりひき肉、玉ねぎ、にんじん、なすを炒めて★の調味料とマカロニを合わせる。
- ③ アルミカップに材料を入れ、お好みでチーズをかけて焼いたら完成。

\* チーズをかけない場合は、マカロニを塩茹でにするとおいしくできます。

## きゅうしょく 給食センターに届いたメッセージの紹介！

今年も各学校から、たくさんのメッセージが届きました。みなさんの給食への想いを知ることができ、とても嬉しいです。これからも安心安全でおいしい給食を提供していきます。

