

# すくすくぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和2年3月  
No. 11  
作成：嘉麻市内  
学校栄養士

いよいよ3月です。春はもうそこまで来ています。今月は学年のまとめ、そして新しい学校、学年への旅立ちの準備の月です。しっかり準備をして、4月のスタートをむかえましょう！



## ねんかん きゅうしょく 1年間の給食をふりかえろう！

4月からの1年間、めあてや決まりを守って、楽しい給食時間を過ごすことができたかどうかをふりかえてみましょう。

### きゅうしょく 給食のめあて ～めあてが守れた月を色ぬりしよう～

	4月	協力して準備や後片付けをしよう	
	5月	正しく配膳しよう	
	6月	衛生に気をつけて給食を食べよう	
	7月	1学期のマナーのめあて（正しい姿勢）をふりかえろう	
	8・9月	好き嫌いなく食べよう	
	10月	楽しく食べよう	
	11月	よくかんで食べよう	
	12月	2学期のマナーのめあて（正しい箸の持ち方）をふりかえろう	
	1月	感謝して食べよう	
	2月	ウイルスに負けない体を作ろう	
	3月	1年間のマナーのめあて（正しい姿勢・正しい箸の持ち方・交互に食べる）をふりかえろう	

色はいくつぬれましたか？来年は全て守れるようにしましょう！

# やまの ごぼう 3月

## ごぼう

3月はごぼうを  
作られている  
□□ □さんです。

1列ずつ、1時間  
かけて掘ります



おいしい物をたくさん食べて  
元気に過ごしてください！

ごぼうの栽培で一番大変なことは、収穫です。1mほど土を掘り、収穫します。1列収穫するためには、1時間かかります。

こだわりは、腐葉土など新しい土を入れず、その地の土を使うことです。土が硬く、掘ることが大変になりますが、その分香りが強く、おいしいごぼうが育ちます。



栽培を始めたきっかけは、「小さい頃に食べたおいしいごぼうを食べたい！」という思いからだったそうです。「大変ですが、人から「おいしい。また食べたい！」と言われることがやりがいです。」と言われていました。機械を使わず、手作業で育てられ、収穫されたごぼうです。感謝しておいしくいただきます！

### ごぼうと小松菜のごま和え ～給食レシピ紹介～

#### <材料 4人分>

- ごぼう・・・50g (1/3本)
- 小松菜・・・80g (0.5束)
- 人参・・・25g (小1/2本)
- ねりごま・・・小さじ1
- すりごま・・・小さじ1
- ★ 淡口しょうゆ・・・小さじ1弱
- 砂糖・・・小さじ1

#### <作り方>

- 1 ごぼうは大きめのさがきにし、水につけてアクを抜く。
- 2 小松菜は2cm幅に切る。
- 3 人参は長さ2cmの千切りにする。
- 4 野菜をゆでて、冷やす。
- 5 ポールに調味料★を入れて混ぜ、4と和える。

