

3月 給食だより

2025
小美玉学校給食センター

ねんかん しょくせいかつ ふ かせ 1年間の食生活を振り返ってみましょう。

この教室で給食を食べるのも、残りわずかとなりました。この1年で、食べることについてどのようなことを学びましたか？食生活を振り返ってみましょう。次のことはできていますか？

- 朝ごはんを毎日欠かさず食べている



- 好き嫌いせずに、何でも食べている



- はしを正しく使って食事をしている



- 食事の前に手をきれいに洗っている



- 正しい姿勢で、よくかんで食事をしている



- おやつは時間と量を決めて食べている



おみたまし にんていのうぎょうしゃ しょうかい 小美玉市の認定農業者を紹介します！



〈にら生産者〉
ぬまた おさむ
沼田 治さん

沼田さんは、野田地区を中心に「にら」を栽培しています。安心安全に食べてもらえるように農薬の量を調整したり、虫や病気の発生に気を付けながら化学肥料を抑えた土作りにこだわったりしています。天候にも恵まれ、青々としたやわらかい「にら」に育って、今が一番おいしい時期だそうです。甘みの強い旬の「にら」を中学校は12日(水)、幼稚園・小学校は13日(木)に「にらのスタミナ丼」で提供します。お楽しみに。

のうぎょう し しせつえんげいのうぎょう 農業について知ろう！～施設園芸農業～

ガラス室やビニールハウスなどの施設内で行われる農業を施設園芸農業といいます。保温や遮光により作物に適した環境を作り出すことで生産量を安定させたり、旬でない時季の栽培をしたりすることが出来るようになります。1年中同じ作物がスーパーに並んでいるのは施設園芸のおかげでもあります。小美玉市でもにら、ほうれん草、チンゲン菜などの葉物野菜やいちご、花などを中心に、施設園芸農業が行われています。

しん のうぎょうきょうどうくみあいさま むしょうていきょう 新ひたち野農業協同組合様より、れんこんを無償提供していただきます

ちさんちしょう いっかん おみたましさん むしょう ていきょう
地産地消の一環として、小美玉市産のれんこんを無償で提供していただきます。幼稚園・小学校では6日(木)、中学校では7日(金)に「れんこんとツナのサラダ」で使用します。感謝していただきます。



しょくいく 食育コラム ～給食クイズに挑戦しよう！～ ちゅうせん

この1年間、いろいろな給食を食べましたね。給食はただの昼食の時間ではなく、食べることの大切さ、地場産物、様々な地域の料理など、食べ物を通していろいろなことが学べる時間です。この給食だよりやたべもの教室などの資料で、皆さんにたくさんの情報をお知らせしてきましたが、皆さんはどれくらい覚えていますか？クイズに挑戦してみましょう。

だいもん 第1問

いばらき美味しおDayは、毎月何日でしょう？

こた 答え

毎月20日です。

しお（40）を半分（はんぶん）に減らした20日を、いばらき美味しおDayとしています。

茨城県は生活習慣病の原因の1つである塩分摂取量が全国平均よりも多いため、「塩分の摂取量を減らそう」「減塩しても美味しく食べられるよ」ということを広めるために制定されました。

小美玉市の給食でも、毎月20日頃に、美味しおメニューが登場しています。



だいもん 第2問

給食に毎月出ているデザートは何でしょう？

こた 答え

ヨーグルトです。

小美玉市は生乳の生産量が県内1位の「酪農のまち」です。給食のヨーグルトと飲むヨーグルトには、小美玉市の生乳がたっぷり使われています。地域の恵みに感謝していただきましょう。



だいもん 第3問

給食には「ごはん」と「麦ごはん」がありますが、「ごはん」は何曜日に出るでしょう？

こた 答え

月曜日です。

給食センターでは、小美玉市産のコシヒカリを大きな大きな炊飯器で炊いています。月曜日はコシヒカリだけを、火～金曜日は、麦を混ぜて炊いています。

また、10月の新米ウィークには、月～金曜日の5日間、いろいろな生産者さんのお米の味を楽しんでもらうため、麦を入れずに炊きました。



みなさんは何問正解しましたか？

給食センターではこれからも、みなさんに給食を安心しておいしく食べてもらえるように、心をこめて一生懸命作ります。今年度もありがとうございました。

