



# 3月 食育だより

令和5年3月  
皆野町学校給食センター

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。

早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



## 日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。中学3年生は皆野町の給食ともお別れです。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



## 《今月の食に関するお話し♪》 「豚肉のみそ漬け」

秩父地方では、肉をみそに漬け込んで焼いて食べる「豚肉のみそ漬け」が以前より食べられてきました。これはみそに漬け込むことにより、お肉を柔らかくすることに加え、お肉の保存の目的があります。

「豚肉のみそ漬けは」今や秩父地方の新たな郷土料理として認知されています。

皆野町にある「新井武平商店」(ヤマブ)では、学校給食でも使用している自社の味噌を使って、国産豚肉を味噌醸造元ならではの特製のみそだれに漬け込んだ「豚肉のみそ漬け」を作っています。

給食では3月8日の給食にヤマブの「豚肉のみそ漬け」を提供します。

今年度も、コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食をよく食べていましたね。

きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安全・安心な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

