



# 常滑市給食だより

3月3日 ひなまつり

3月号

梅が香り、風の暖かさに春を感じるこのごろですが、寒暖の差に体調を崩しやすい時期でもあります。活動的な春を迎えるために、十分な栄養と睡眠をとって体調を整えましょう。



地産地消

17日(火)につきます

## 新海苔

届きました!

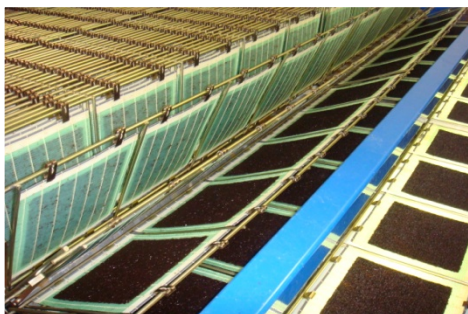
海苔生産の最盛期、昨年12月に小鈴谷漁協を訪ね、渡邊隆参事に、海苔の話を伺いました。



鉄分などミネラルたっぷりの常滑の海苔を皆さんにたくさん食べてほしいです。



1. 船で海苔そだの下にもぐり海苔を刈り採ります。採れたての生海苔!



2. よく洗って、異物を取り除き、一枚ずつ乾燥します。ほこれが、乾し海苔!

3. 出来上がりを検査し、品質ごとに、帯封を。これを焼くと食卓に登場する、焼き海苔!

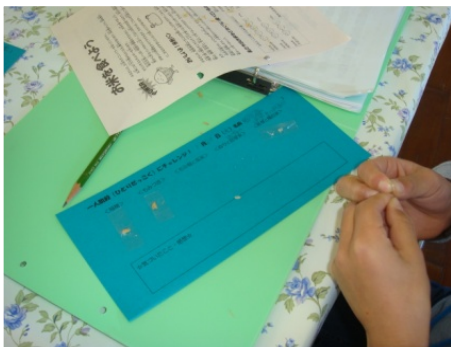


おいしい常滑 いただきますーす!

## 米粉パンごちそうさま!

知多地域水田農業推進協議会よりご寄付で

米の消費拡大事業の一環で、小中学生が1月の給食週間に米粉パンをいただきました。また、小鈴谷小学校5年生がお米について勉強しました。



簡単な脱穀体験

栄養士の講話



## 食生活を見直そう



成長期の子どもの食事内容は体の成長だけでなく、将来の健康にも大きくかかわります。

下の項目で、食生活をふり返ってみましょう。(多く当てはまるほどいいですね)

朝食は必ず食べる。

朝食には汁物やおかずを組み合わせている。

野菜を十分食べている。(1日350gめやす)

乳製品や海藻・小魚などを食べている。

肉類より魚類をよく食べている。

甘いものや油っこい食べ物は控えめにしている。

よくかんでゆっくり食べている。

楽しく食事している。

家族で健康な食生活を心がけている。

## おいしかったよ! 卒業お祝い給食

2月19日(木) 常滑中学校の様子です。常滑市の給食忘れないでね!



## おうちDEごはん

作ってみよう! 切り干し大根の中華炒め

材料 4人分

作り方

切り干し大根 20g  
小松菜 50g  
ちくわ 小1本  
イスターソース 小さじ1/2 (なければ、ごま油で)  
しょうゆ 小さじ1/2  
中華風だしの素 小さじ1  
塩 少々  
こしょう 少々  
炒め用油 少々

切り干し大根は水でやわらかくもどす。  
小松菜は2.5cmに切る。  
ちくわは縦半分で、5mm厚さに切る。  
油を熱し、切り干し大根を炒め、ちくわ、小松菜も順に加える。  
調味料で味付けをする。  
出来上がりにイスターソースで香りをつける。