



# 令和4年3月号 食育フードシステム東北 給食だより



寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。  
食を通して、子どもたちの成長を保護者の方と  
見守ることができたこと、心より感謝申し上げます。  
3月は、ひな祭りにちらし寿司を提供します。  
今年度も残りわずかとなりますが、どうぞ  
よろしくお願いいたします!!

## 1ねんかんをふりかえろう!

- すききらいをせずに なんでもたべた
- たべるまえにはいただきます、  
たべたあとにはごちそうさまをいった
- まいにち 3しょく きちんとたべた
- おやつは おうちのひとと りょうをきめて たべた

できなかったことは、4がつまでにできるようになろう!



## 菜の花について

菜の花は、3月頃に黄色い細かな花を咲かせる1年草。  
開花前のつぼみや若葉が可食部分で、栄養価も高いです。

### 3月3日には、菜の花が登場します!

ツナマヨネーズで味付けをすることにより、菜の花特有の  
ほろ苦さを抑えて、小さなお子様でも食べやすいように  
仕上げます。



カメラをかざすと弊社  
公式 Instagram が出ます。  
フォローよろしくお願いします!!

## 豚と厚揚げの味噌炒め

### 《材料》(大人 2人前)

豚バラ	200g	厚揚げ	250g	長ネギ	150g
味噌	50g	砂糖	40g	みりん	50g

### 《作り方》

1. 味噌・砂糖・みりんを合わせておく
2. 豚バラ・厚揚げ・長ネギを小さめの一口大に切る
3. フライパンに油をしき、豚バラ・厚揚げを炒める
4. 火が通ったら長ネギを入れ、最後に合わせていた調味料を入れてからめる

たったの4ステップで  
美味しい豚と厚揚げの  
味噌炒めの完成!!



### 3/14登場 かぼちゃ煮

かぼちゃの煮物には、免疫力がアップする効果があると言われています。季節の変わり目で風邪をひきやすいこの時期にぴったり♪

一方で、弊社お弁当給食での残食が多いのが現実・・・(T.T)

ぜひご家庭でお子様と一緒にかぼちゃの効能について調べてみてください♪

### 3/23登場 春キャベツのナムル

ふわっと丸くて柔らかい食感の春キャベツはいまが旬!

春キャベツに含まれるビタミンは冬キャベツより多く、生でも食べやすいので、キャベツに含まれる水溶性ビタミンも効率よく摂取することができます。

### 【3月の食材予定産地】

- 《野菜》キャベツ(愛知) もやし(福島) 大根(千葉)
- 《野菜》長ネギ(宮城) ピーマン(宮崎・高知) ブロッコリー(香川)
- 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
- 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》ひとめぼれ(山形)

### たべのこし じょうほう

いちがつにたべのこしがおおかったものはありませんでした。たくさんたべてくれてありがとう! こんげつものこさずにいっぱいたべてね!

いつもは残食が多い切り干し大根煮も、1月31日は5割喫食でした!

食育フードシステム東北株式会社



〒989-3125  
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28  
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667  
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com