

給食センターだより



令和7年3月発行
岡垣町中学校給食センター

朝晩の冷え込みが和らぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。もうすぐ修了式、あっという間に1年が経とうとしていますね。1年間いろいろな給食が登場しましたが、どんな給食が心に残っていますか？来年度の給食も楽しみにしててくださいね。次の学年の準備として、春休みの間も1日3食の食事をしっかりととり、健康で元気な体を作りましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをつくろう！

長期休みをあけると、元の生活リズムに戻すことが難しくなります。長期休みの間も規則正しい生活リズムで過ごすことで、新学期を元気に迎えることができますよ。

早寝	早起き	朝ごはん
睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

今月のテーマ食材



「いちご」



福岡県はいちごの名産地で、中でも「博多あまおう」は福岡県で育成された福岡ブランドのいちごです。「あまい・まるい・おおい・うまい」の四拍子がそろっており、それぞれの頭文字をとってこの名前が付けられました。

給食では、岡垣町産のあまおうを提供する予定です。地元で生まれ育ったおいしいあまおうを味わってくださいね。

19日(水)に登場する予定です！



給食レシピ紹介

「ちくわの二色揚げ」

材料(4人分)

ちくわ…4本(1人2切)



カレー粉と青のりを使い、二色の天ぷらにしています。

A 青のり粉…小さじ1/2~1
薄力粉…小さじ4
片栗粉…小さじ1と1/2
水…小さじ約5杯

B カレー粉…小さじ1/3
薄力粉…小さじ4
片栗粉…小さじ1と1/2
水…小さじ約5杯

作り方

1. ちくわは半分に斜め切りする。
2. Aの材料、Bの材料をそれぞれ混ぜ、衣を作る。
3. 作った衣にそれぞれ4切ずつちくわを入れ、ちくわ全体に衣が絡むように混ぜる。
4. 170℃~180℃の油で少しだけこんがりと色がつくくらい(約1~2分)揚げて完成。