



ザ・元気



令和8年3月号

倉敷中央学校給食共同調理場

いよいよ3月、今年度も残すところあと少しとなりました。3月は大きな区切りを迎える月です。進級、卒業を前にこの1年をふり返り、体調も十分に整えて新しい生活への準備をしましょう。

1年間の給食をふり返いましょう!

クイズに答えて給食博士を目指そう!!

① 4月号

給食が作られているのはどこでしょう?



ヒント 倉敷○○○○○○○○調理場

② 5月号

運動後になるべく早く栄養補給をするのにおすすめの食べ物は何でしょう?



ヒント
炭水化物やビタミンが多く含まれている

③ 6月号

よくかんで食べるためには、歯の健康が大切です。歯を丈夫にする栄養素は何でしょう?



ヒント 牛乳に多い栄養素

④ 7月号

体を活動モードにするために、毎朝何を食べると良いでしょう?



ヒント
寝ている間もエネルギーを使います

⑤ 8・9月号

「くらしき3ベジプロジェクト」の野菜の食べ方3つは何でしょう?



野菜は1日350g以上食べよう!!

ヒント
ベジ○○・ベジ○○・ベジ○○

⑥ 10月号

倉敷中央学校給食共同調理場では食べきれずに残った給食を回収して何にしているでしょう?



ヒント 土に混ぜて使うと作物の栄養になります

⑦ 11月号

「和食」の味の決め手は何でしょう?



ヒント 給食では、昆布やかつお節煮干しなど自然の素材を使っています

⑧ 12月号

生活習慣病の予防のため、学校給食でしている工夫とは何でしょう?



ヒント
給食ではねぎやしょうが、ゆず、だしなどを使い調味料を控えめにして、塩分に気をつけています

⑨ 1月号

倉敷市で学校給食が始まったのはいつでしょう?



ヒント 昭和の給食

⑩ 2月号

地域の産物を、購入したり食べたりすることを何というでしょう?

ヒント 給食でも倉敷市の野菜などを使って地○地○に取り組んでいます!

★ 0問~4問正解

がんばろう!

★★ 5問~9問正解

もう少し!!



全問正解

すばらしい!!

給食だよりには、学校給食のことや食生活に役立つ情報が盛りだくさんです!給食だよりをふり返って、これからの食生活に活かしましょう♪



R7年度給食だより一覧は、こちらから

カレーライス

給食で人気の料理です♪
ミックスチーズを入れるとカルシウムup!!



倉敷市学校給食のレシピはこちらから→



【材料】(4人分)

ごはん	800g	赤ワイン	小さじ1
牛肉スライス	100g	ローリエ	少々
にんにく	2g	ターメリック	少々
しょうが	2g	ガラムマサラ	少々
サラダ油	大さじ1	カレー粉	少々
たまねぎ	200g	ウスターソース	小さじ1
にんじん	60g	A ケチャップ	大さじ1/2
じゃがいも	200g	カレールウ	40g
グリーンピース(冷凍)	20g	鶏ガラスープ	20g
塩・こしょう	少々	水	400ml

【作り方】

- ① にんにくとしょうがはすりおろす。たまねぎは千切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、香りがたつまで炒める。牛肉と赤ワインを加えて炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、塩・こしょうを入れて軽く炒めてローリエ、ターメリック、ガラムマサラ、カレー粉を加えて炒める。
- ④ じゃがいもと水、鶏がらスープを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまでアクをとりながら煮る。
- ⑤ Aを加えて、さらに煮込み、グリーンピースを入れて仕上げる。

