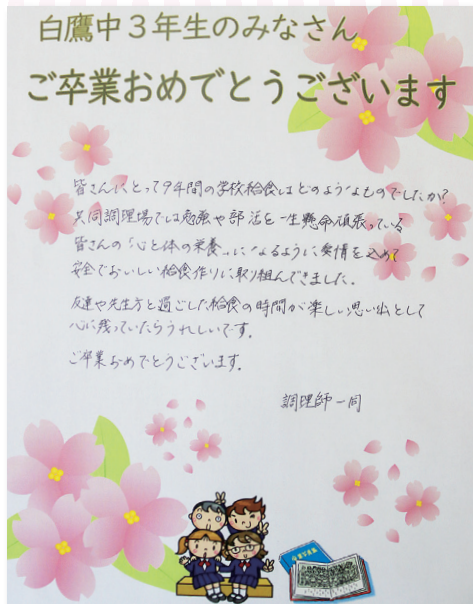


給食に思いを込めて——

ちょうりじょうゆうびん 3月の予定献立表



もうすぐ卒業を迎える中学3年生は、9年間毎日食べた学校給食からも卒業です。思い出に残った献立はなんでしょう。

毎年3月には、中学校の卒業生のみを対象として“卒業お祝い調理場手作りデザート”をお届けしています。また、リクエスト給食に度々登場するような人気メニューも随所にとり入れています。今年は3月5日に予定していましたが、残念ながら実施できませんでした。

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。子どもたちが食べるという生きる上で最も大切なことをおろそかにせずに、卒業後も変わりなく健康で、いきいきと、自分の夢に向かってしっかり歩んでくれることを願います。



第11回十王雪まつり —2月2日(日)—

今年も荒砥高校生徒会執行部を中心に参加させていただきました。雑煮鍋合戦に向けて、どんな鍋にするかとネーミングについて放課後の時間を使って検討しました。

当日は、寒中たくさんの方に声をかけていただき、参加生徒の心は温かくなりました。本当にありがとうございました。そのおかげをもって、鍋合戦優勝とネーミング賞をいただくことができました。



鍋合戦賞とネーミング賞の
ダブル受賞！！



荒高掲示板

第11回十王雪まつり

荒砥高校

ドレ味噌マめけ鍋

第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

白鷹町健康づくり推進員で実施している事業のひとつ、『まな板教室』

健康づくりのための知識と調理法を学び、それを地域に広めていくことを目的に行っているものです。

令和元年度のテーマは“**糖尿病を予防するには？**”

糖尿病予防のための講話、運動（リズム体操）、管理栄養士さん考案レシピの調理実習、3本立ての内容です。

9月5日、まな板教室実施のための準備研修会の後、9月10日の鮎貝支部での開催を皮切りに、12月20日の中山支部まで、町内全8支部で開催されました。



MENU

- ・白身魚の野菜あんかけ
- ・かぼちゃと豚肉の煮物
- ・ほうれん草のごま酢あえ
- ・かやく（加薬）ごはん

塩分控えめでも美味しく食べられるように
工夫されたメニューはどれも絶品！！



ここで、一品ご紹介！

かぼちゃと豚肉の煮物

<材料4人分>

かぼちゃ 300g

豚薄切り肉 120g

玉ねぎ 160g

A { だし汁 1カップ

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1

サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

①かぼちゃは種とわたをとり、

3～4cm角に切って面取りする。玉ねぎは1.5cm幅のくし形にする。

②豚肉は5cm幅に切る。

③鍋にサラダ油を熱して豚肉を軽く炒め、かぼちゃと玉ねぎを加えてさらに1～2分炒め、Aを加える。煮立ったら落とし蓋をして5分煮たらひと混ぜし、さらに1～2分煮る。

肉じゃがのかぼちゃバージョンです。
美味しくて大好評でした！ぜひお試しください。

私たちと一緒に楽しみながら
活動してみませんか？

白鷹町健康づくり推進員養成講座 —2020年度受講生募集—

各世代ごとの健康づくりのポイントと、
テーマごとの調理実習で健康食のコツを
学びます。

●日程（全7回コース）

①5月28日（木）／開講式

②6月16日（火）

③7月21日（火）

④8月21日（金）

⑤9月17日（木）

⑥10月12日（月）

⑦10月28日（水）／閉講式

●時間：午前9時30分～午後2時

●会場：健康福祉センター

●申込期限：4月28日（火）まで

お近くの健康づくり推進員

または健康福祉課健康推進係まで！