



# 給食だより 3月号

さいたま市立三室小学校  
校長 井上 美登利  
栄養士 森下 かほる

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考え、新年度に備えましょう。

## 給食を通して学んだことをふり返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



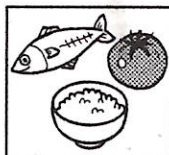
②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



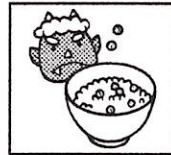
⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



## 家族そろって食事をする時間を

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。



## 桃の節句（ひなまつり）



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

# 作ってみませんか？

## 豆腐のスープ煮

1月の給食のメニューから紹介します。

お子様といっしょに ご家庭でも  
作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
ベーコン	25		① 油を熱し、ベーコンを炒める。
たまねぎ	150	薄切り	② 人参・玉ねぎを炒め、水を加えて沸いたらアクをすくう。
にんじん	50	いちょう切り	③ ガラスープを加え、あさりとほたてを加える。
かぶ(根)	100	いちょう切り	④ 野菜が煮えたら豆腐を加えて煮る。
かぶ(葉)	30	1cm	⑤ かぶの根を入れ、固さを見ながら、調味料を加える。
チンゲン菜	50	ザク切り	⑥ 水溶きでん粉でとろみをつけ、チンゲンサイとかぶの
木綿豆腐	350	角切り	葉を加えて仕上げる。
あさり(冷)	30		
ほたて貝柱	50		
しめじ	30	小房に分ける	
油	小さじ1		* 三室小の人気メニューのひとつです。
しょうゆ	小さじ2		
塩	小さじ2/3		
白こしょう	少々		
ガラスープ	100		
水	180		
でん粉	小さじ1		
水	小さじ2		

## 海藻サラダ

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
海藻ミックス	50		① ごまは炒って冷ましておく。
だいこん	100	いちょう切り	② Aを合わせて加熱し、冷ましておく。
きゅうり	80	小口切り	③ 野菜はそれぞれ固めにボイルし、冷ましておく。
ホールコーン(缶)	50		④ ①②③を混ぜ合わせて仕上げ、出来上がり。
しょうゆ	大さじ1		
A 酢	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
いりごま(白)	小さじ1		

\* 給食では、ミニトマト以外の野菜は  
すべて加熱して、冷やし、食前にドレッシングで  
合わせています。

