給食だより　３月号

さいたま市立三室小学校
校　長　　三　島　公　夫
栄養士　　森下　かほる

寒さが少し和らぎ、暖かい春はすぐそこまできています。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。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？

② 食べる前に手洗いを行う他、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？

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？

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？

⑤ 配膳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、相手を思いやったりすることができましたか？

⑥ 自分たちの住む地域で作られる野菜・果物や行事食などの食文化を知ることができましたか？

いっしょに楽しく食べる時間を大切に！

三室小学校ではグループになり、会話を楽しみながら給食をいただいています。毎日、先生やお友達と心を通わせながら食べると、お互いの心や体の調子を知ることができます。その他、食を通じてマナーが自然と身についたり、コミュニケーションの機会が増えたりします。給食のない休みの日も、食事の時間をふり返り、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（じょうし）の節句（せっく）」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？

２月の給食のメニューから紹介します。
簡単ですので、ご家庭でも
作ってみてはいかがでしょうか？

あさりと大根のご飯

		分量（４人分）g	切り方	作り方
	米	３合		① 米を洗い、炊いておく。
	ボイルあさり（冷）	50		② ごまは炒っておく。
	油揚げ	30	油抜き・短冊切	③ 油を熱し、人参、大根を炒める。
	大根	80	いちょう切り	④ あさり、油揚げ、調味料を入れて煮る。
	人参	30	千切り	⑤ 具と煮汁を分け、炊き上がったご飯に具をのせ、蒸らす。
	大根（葉）	30		⑥ 混ぜ合わせて、出来上がり。
	いりごま（白）	10		
	しょうゆ	10		
	酒	3		＊大根は葉があれば、葉も刻んでご飯に入れましょう。
	みりん	3		
	サラダ油	3		
	生姜	1.5		

魚のごまケチャップソース

		分量（４人分）g	切り方	作り方
	さば（切身）	４切れ		① Aの調味料を合わせ、ソースを作っておく。
	でん粉			② 油で魚を揚げる。
	揚げ油			③ 揚げた魚の上に①のソースをかけて出来上がり。
A	トマトケチャップ	50		
A	中濃ソース	20		
A	砂糖	10		
A	すりごま（白）	15		
	水	30		

なめたけ和え

		分量（４人分）	切り方	作り方
	小松菜	50		
	キャベツ	10		① 野菜をそれぞれゆでて、冷ましておく。
	もやし	10		② Bを合わせて加熱し、冷ましておく。
B	えのきたけ	50		③ ②をしょうゆで和えて出来上がり。
B	しょうゆ	10		
B	かつおだし	0.5		
	しょうゆ	5		

›