

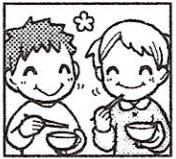
給食だより 3月号

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、待ちに待った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

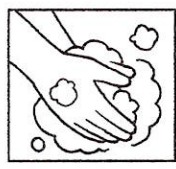
①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



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？



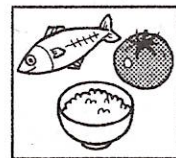
②食べる前に手洗いを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



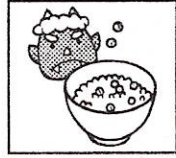
⑤配膳や盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやりたりすることができましたか？



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？

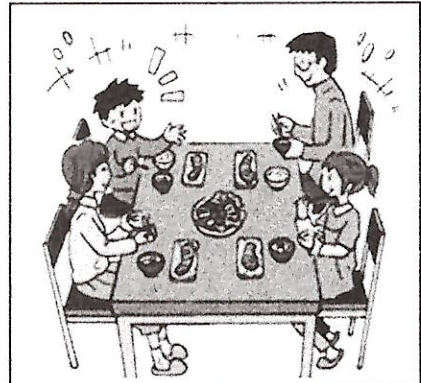


⑥自分たちの住む地域で作られる野菜・果物や行事食などの食文化を知ることができましたか？



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おりますが、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。そのほか、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

2月のメニューから紹介します。
ご家庭で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		
ベーコン短冊切り	30		① 油を熱し、ベーコンを炒める。
玉ねぎ	150	うす切り	② 人参、玉ねぎを炒め、水を加えて沸騰したらアクをすくう。
人参	50	いちょう切り	③ ガラスープを加え、あさりとほたて貝柱としめじを加える。
かぶ	100	いちょう切り	④ 野菜が煮えたら、豆腐を加えて煮る。
かぶの葉	30	1cm	⑤ かぶを入れ、固さを見ながら、Aの調味料を加える。
チンゲンサイ	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葉を加えて、出来上がり。
木綿豆腐	350	角切り	
あさり	30		
ほたて貝柱	50		
しめじ	30	小房に分ける	
油	小さじ1		※ かぶの葉がない場合は、小松菜など他の青菜で代用できます。
しょうゆ	小さじ2		
A 塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
ガラスープ	100		
水	180		
でん粉	小さじ2		
溶き水	10		

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 ごまは炒っておく。
大根	100	いちょう切り	② Aの調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。
きゅうり	80	小口切り	③ それぞれの材料は、ゆでて冷やしておく。
ホールコーン(缶)	50		④ 食べる直前に、①、②、③を混ぜ合わせて出来上がり。
しょうゆ	大さじ1		
酢	小さじ2		
A 砂糖	小さじ1		※ 給食委員会リクエストの副菜部門 第1位のサラダです。
ごま油	小さじ1		給食のサラダや和え物の野菜は、すべてゆでて加熱し
いりごま	10		冷却しています。
			食べる直前に、ドレッシングで和えるようにしましょう。

