

給食だより

平成26年3月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一



今年は例年になく大雪が2回もあった2月でしたが、3月になり今年度の終わりを迎えようとしています。今年度も、保護者の皆様の給食へのご理解とご協力により1年間を無事に終了することができそうです。

小さかった1年生も、もうすぐ卒業して中学生になる6年生も、美園小の子どもたちは、この1年間で体も心も大きく、たくましく成長したと思います。

3月はしめくくりの月です。食生活についても1年をふりかえり、家族みんなで見直してみたいと思います。

3月の給食について

- * ひなまつり献立…桃の節句にちなみ、ちらし寿司、桜餅(3日)
- * 郷土料理…山口県 山頭火鍋、はすのさんばい(18日)
- * 卒業・進級おめでとう献立…6年生の卒業、1～5年生の進級を祝ってケーキがでます(19日)

「料理紹介」 ～ミモザサラダ 4人分～ ※12日(水)の給食にでます

材料

鶏卵	2こ
植物油	少々
キャベツ	100g
きゅうり	70g
にんじん	50g
酢	小さじ1.5
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

- ① フライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ、いり卵を作る。
- ② 調味料を合わせて加熱し、ドレッシングを作り、冷ましておく。
- ③ キャベツは5～6mmの短冊切り、きゅうり・にんじんは千切りにし、それぞれゆでて冷ます。(きゅうりはゆでるのではなく、沸騰した湯に入れてさっと通す程度にする。)
- ④ 野菜とドレッシングを和え、いり卵を上からふりかける。

* 給食では野菜もドレッシングも加熱しています。家庭ではどちらも加熱しなくても作ることはできますが、野菜はゆでた方が量が減るので、たくさん量を食することができます。

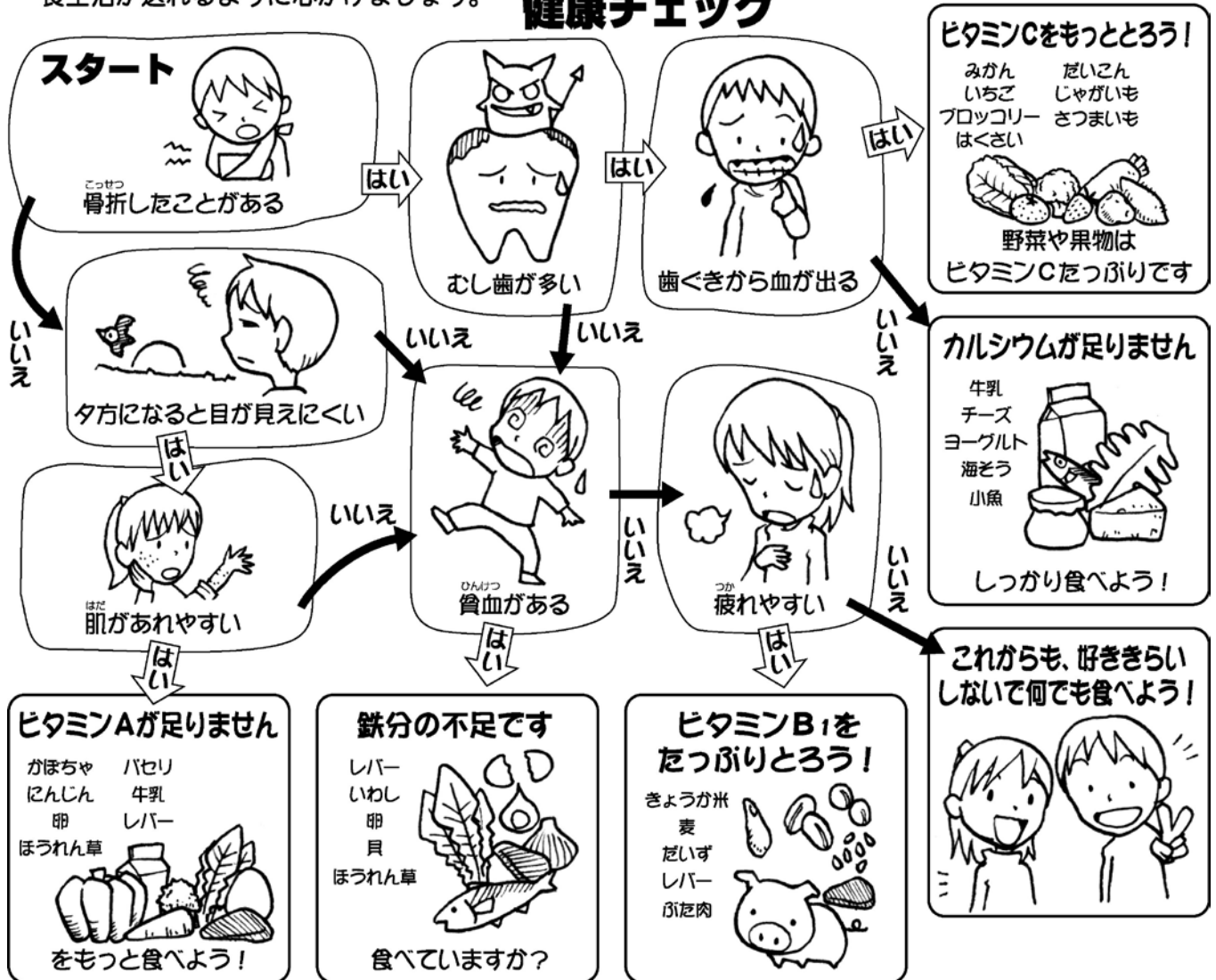
* ミモザサラダはゆで卵を細かく刻むか、裏ごしたものをふりかけて飾ったサラダで、黄色い粒状の卵黄がミモザの花のように見えることから名づけられています。給食では衛生面を考慮して、ゆで卵を刻むのではなく、いり卵をミモザの花に見立てています。

* ドレッシングの量は、給食と同じ量になっていますが、大量に作る給食と家庭で作るのでは違いがあるので、量は各家庭で調整していただくと良いと思います。

健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活が送れるように心がけましょう。

健康チェック



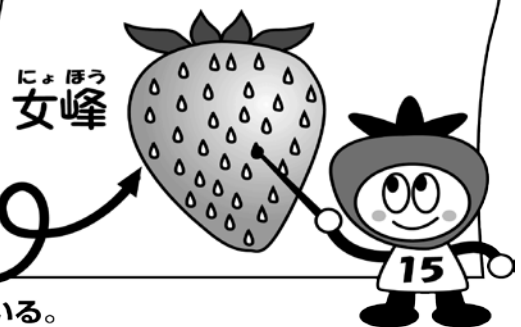
今月の食材

いちご

いちごは、バラ科に属する多年生草本で、表面上にある小粒の種子（瘦果）が植物学上の果実にあたります。ビタミンCが豊富で100g中に含まれる量は、みかんの約2倍です。いちごの品種は、東の「女峰」、西の「とよのか」が有名ですが、そのほかにもさまざまな新品种が登場しているとのこと。今やほとんど1年中食べられますが、やはり旬の時期である今頃のものが一番おいしいです。生食だけでなく、ジャムやジュースなどいろいろな食べ方をしてみましょ。

豊富なビタミンC!

100g中に
含まれる量は、
みかんの約2倍



今、一番人気のある品種。甘みがあり、色、香りもよい。日持ちもするので、生産者、流通業者、小売店でも歓迎されている。

