

# 給食だより

平成27年3月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一



3学期もあとわずかとなりました。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ことと思います。

3月はしめくりの月です。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かがでしょうか。

## 《1年間をふりかえってみましょう》

1年間のまとめとして自分の食生活をふりかえってみましょう。給食だけでなく、朝ごはん、夕ごはんについても家族みんなでふりかえってみましょう。

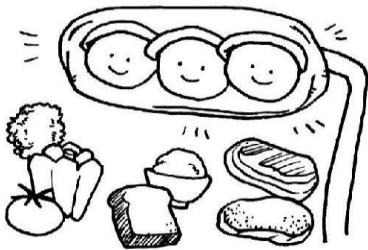
「できた」の数がいくつになるでしょうか。4月からは「できた」の数が多くなるようにがんばりましょう。

①朝ごはんは毎日食べましたか？



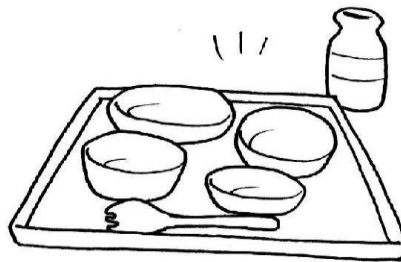
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

③給食は残さず食べましたか？



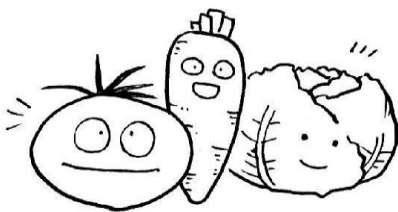
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

④おやつをとりすぎなかったですか？



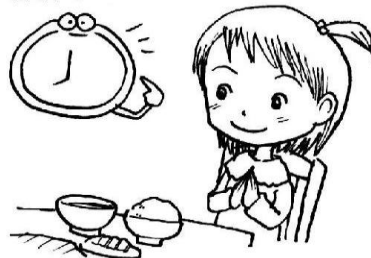
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑤夕食で野菜を食べましたか？



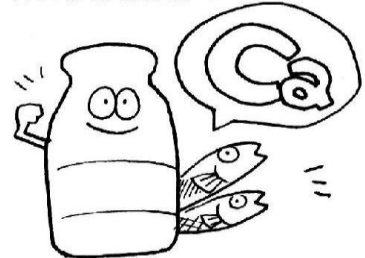
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑥夕食は決まった時間に食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑦カルシウム（牛乳・小魚など）をとりましたか？



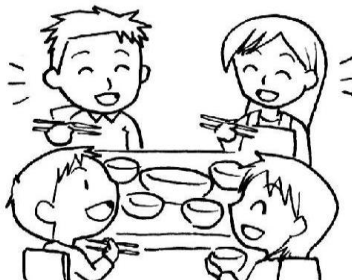
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑨家の人と楽しく食事をしましたか？



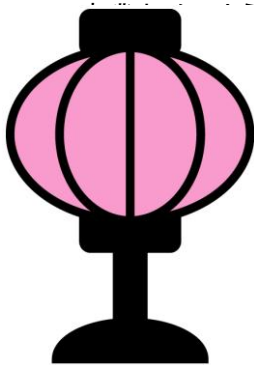
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑩食事の準備や後片づけができましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

## 3月の給食について



献立…6年生を送る会に合わせて卒業を祝って赤飯です(2日)

…桃の節句にちなみ、ちらし寿司、桜餅(3日)

潟県 舞茸ごはん、黄金汁(16日)

献立…2学期に家庭科の授業で考えました。 10日 6年2組 Aくん

12日 6年2組 Bくん

18日 6年1組 Cさん

19日 6年1組 Dさん

花、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、わかさぎ、清見オレンジ、せとか、いちご、キウイフルーツ、たんかんなどの旬の食材を取り入れています。

### 「料理紹介」 ～じゃが麻婆 4人分～ ※13日(金)の給食にです

#### 材料

じゃがいも	450g
豚挽肉	100g
しょうが	少々
にんにく	少々
たまねぎ	200g
にんじん	50g
たけのこ(水煮)	50g
干しいたけ	1枚
長ねぎ	50g
砂糖	大さじ 1/2
水	100cc
しょうゆ	大さじ 1/2
赤みそ	大さじ1強
豆板醤	少々
オイスターソース	小さじ2
植物油	少々
片栗粉	大さじ 1/2
水	大さじ1

#### 作り方

- ① 1.5～2cmの角切りに切ったじゃがいもは蒸しておく。(電子レンジでも可)
- ② フライパンで油を熱し、しょうが(みじん切り)、にんにく(みじん切り)を焦がさないように香りがたつまで炒める。
- ③ 挽肉を入れ、ポロポロになるように炒める。
- ④ 粗みじん切りしたたまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ(もどしておいたもの)を加えて炒める。
- ⑤ 水を加え、煮立ってきたらあくをとりながら煮る。
- ⑥ 調味料を加える。
- ⑦ 小口切りした長ねぎ、①のじゃがいもを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

\* 給食では大きな釜で大量に作るため、家庭で作るときは少し水を多めにしたほうがよいかもしれません。調味料も目安にして、味をみて調整してください。

\* おなじみの麻婆豆腐のアレンジです。

じゃがいもの代わりに茹でた大根を使って麻婆大根にしてもおいしく食べられます。他にもおいしく食べられる食材があると思うので、どんな組み合わせがおいしいか、いろいろ試してみるのもいいですね。