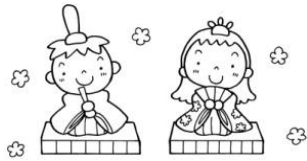


給食だより

R4 (2022), 3月号
宗岡小学校

1年間のご協力に
感謝して

寒さもゆるみはじめ、春の訪れが感じられます。今年度も残りわずかとなりました。1年間の学校生活はどうでしたか？3月17日（木）で、今年度の給食が終了します。今年度も、本校の学校給食、食育の取組にご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。



ひなまつり



3月3日はひな祭り♪給食では一日早いですが、3月2日に“ひな祭り献立”として「菜の花ずし」や「おひなさまゼリー」をだします。

おひなさまゼリーは、ひしもちと同じ色をした三色のゼリーです。給食室で一つ一つ手作ります。とても手間のかかるメニューですが、調理員さんが愛情込めて作ってくださいます。お楽しみに♪

～ひな祭りメニューのレシピをご紹介します～

菜の花寿司

<材料> 5人分

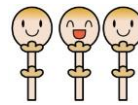
あわ	精白米	350g (2.5合)
せ	酢	45ml (大さじ3)
	上白糖	16.5g (大さじ2弱)
	塩	4g (小さじ1弱)
	酒	6ml (小さじ1強)

2022

しいたけ	25g
油揚げ	50g
三温糖	10g
みりん	5g
しょうゆ	17g
菜の花	25g

<作り方>

- あわせ酢の材料を鍋に入れ煮立てておき、炊き立てのご飯にうちわで扇ぎながら入れ、切るように和えて寿司飯を作っておきます。
- 菜の花はゆでて細かくきざんでおきます。
- 炒り卵か、錦糸卵を作っておきます。
- ①のご飯に③の炒り卵を混ぜたら、最後に菜の花を和えきざみのりをちらしてできあがり。



<給食を通して伝えたいこと…>

学校給食は、皆さんの成長はもちろん、食に関する正しい知識や食習慣を身につけてほしいという願いを込めて毎日作っています。

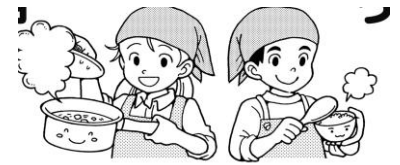
3月は、給食や食事について今まで学んできたことを振り返り、進級・進学に向けて自分の食生活を整える準備をしてください。

<1年間の給食を振り返ろう！～お家でチェックしてみてください～>

<input type="checkbox"/>	手洗い(てあらい)は しっかりできましたか？ 	<input type="checkbox"/>	よく、かんで食べましたか？
<input type="checkbox"/>	よい姿勢(しせい)で食べることが できましたか？ 	<input type="checkbox"/>	「いただきます」「ごちそうさま」 は、きちんと言えましたか？
<input type="checkbox"/>	すき、きれいなく、なんでも食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/>	あとかたづけは、きちんとできましたか？



朝ごはんをつくろう!!



今年度、給食だよりにて何度か朝ごはんの重要性を伝えさせていただきました。子供たちの心身の健康のため、今後是非「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを大切に過ごしていただけると幸いです。今月は、高学年の子どもたちだけでも作れる朝ごはんを紹介します♪

卵 いろいろな料理に変身するよ!

ゆで卵

5～10分ゆでます。

炒り卵

どちらも炒りますが味が違います。炒り卵は和食、スクランブルエッグは洋食に合います。

スクランブルエッグ

牛乳 大さじ2
塩少々

目玉焼き

片面だけ焼く、両面焼くなど、いろいろな焼き方があるので、好みの焼き方に。

☆アレンジして
目玉焼きをごはん
にのせて、しょう
ゆとかつおぶし、
のりをかけても。

み 汁は中身で勝負しよう!

工夫次第で 具はいっぱい

みそ汁は具が変われば毎日食べ
ても飽きません。豆腐や肉・卵・野
菜・貝類・海藻類など、いろいろ組
み合わせてみましょう。

前夜残った みそ汁にプラスして

ごはんを入れて雑炊風にした
り、野菜だけしか入っていないけ
れば、卵や豆腐を加えたりするだけ
で、栄養バランスがよくなります。

貝類

肉・卵

きのこ類

野菜

豆腐

海藻類

いろいろ
足して
みよ!

♡来年度は、4月13日(水)から給食開始です。(新1年生は20日(水)からです。)お楽しみに!
♡春は体調を崩しやすい季節です。春休みももりもり食べて、元気に過ごしてください。

