



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

3月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

給食の反省をしよう



## いちねんかん 一年間どのような食生活を送りましたか?

この一年間のみなさんの食生活はいかがでしたか。食事と、体や心の健康は、密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも、学校や家での自分の食生活を振り返り、出来たこと、出来なかったこと、もう少し頑張れそうなことなど、見直してみましょう。

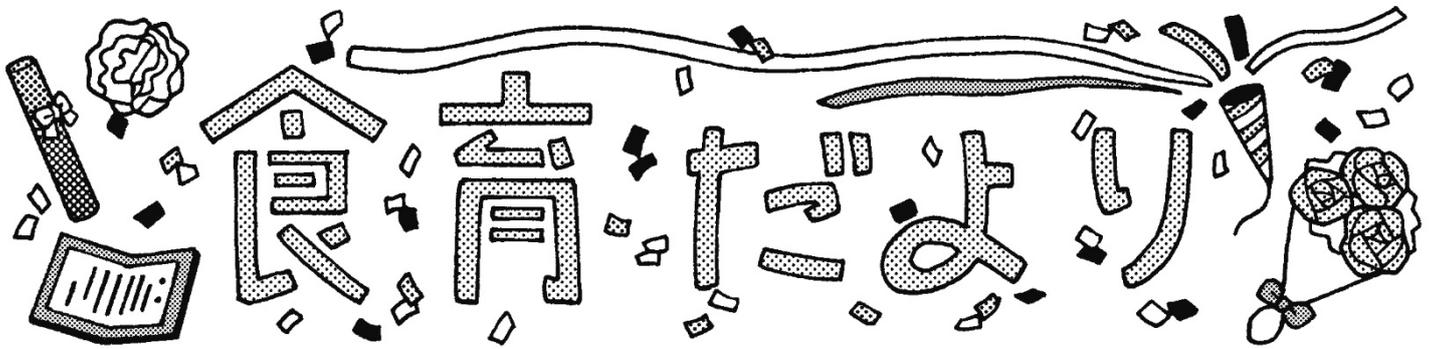


<p>① 毎日朝ごはんを食べましたか?</p> 	<p>② 1日3食、きちんと食べましたか?</p> <p>⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか?</p> 	<p>③ 好き嫌い、食べず嫌い は減りましたか?</p> <p>⑦ 食事はよくかんで食べましたか?</p> 	<p>④ 買物をする時、産地や表示を見ましたか?</p> <p>⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか?</p>
<p>⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか?</p> <p>⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか?</p>	<p>⑩ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?</p>	<p>⑪ 家族や友達と、落ち着いて楽しく食べられましたか?</p>	<p>⑫ 感謝の気持ちで食事することができましたか?</p> 

## かんしゃ はな さ 感謝の花を咲かせよう

今年度の給食も、残すところあと数回となりました。一年間、毎日当たり前のように給食を食べることができたのは、毎日給食を作ったり食器を洗ったりしてくださる調理員さんをはじめ、食材を育ててくださる農家や畜産業、水産業のみなさんや、食材を届けてくださる八百屋さんやお肉屋さん、酒屋さん、パン屋さん、牛乳屋さん、給食の食材を専門で扱っている学校給食会さん、給食費を払ってくださる保護者のみなさん、そして給食を協力して配膳してくれた給食当番のみなさんがいたからです。給食は一足早く終わってしまいましたが、一年間関わってくださった方たちへの感謝の気持ちを忘れずに、また、来年度もおいしい給食が食べられるように、各教室に配った花のメッセージカードに手紙を書いて、感謝の花を満開に咲かせましょう。





## お弁当のおかずにピッタリ?! 給食レシピ紹介♪

3月7日から始まるお弁当。先月号で『特に細かい決まりごとはありません』とお伝えしましたが、そうは言っても、毎日の献立を考えるのはとても大変です。そこで微力ながら、給食で人気のあるメニューのうち、お弁当のおかずにもなりそうかな?というレシピを、いくつかご紹介したいと思います。(材料は全て約4人分です。)

### 主食 (ごはん・パンなど)

☆ 主食と主菜・副菜が組み合わさった料理だと、おかずが少なくてもOK!

#### 餃子めし

米…240g	油…2g	豚ひき肉…60g
麦…12g	しいたけ…20g	かんぴょう…12g
水…280g	しょうゆ…3g	しょうが…6g
A しょうゆ…3g	にら…14g	酒…12g
A ガラスープ (顆粒)…3g	B ガラスープ(顆粒)…3g	しょうゆ…3g

- ①米と麦、水、調味料Aを炊飯器に入れ、全体を混ぜてから炊く。
  - ②しいたけは半分にして薄切り、にらはみじん切り、しょうがはすりおろす。かんぴょうはよく塩もみしてからゆで、1cmくらいの粗みじん切りにする。
  - ③フライパンや鍋に油をひき、豚ひき肉としょうが、酒を入れ炒める。
  - ④火が通ってきたら、しいたけ、かんぴょうを入れ、さらに炒める。
  - ⑤調味料Bを入れる。
  - ⑥味が整ったら、にらを入れ全体を軽く炒める。
  - ⑦炊きあがったご飯に、⑥の具材を混ぜこむ。
- ※調味料に酢を足すと餃子感が増しますが、酸っぱいのが苦手な方はお好みで。

### 主菜 (肉や魚・大豆製品を使ったおかず)

☆ 卵焼きやハンバーグにちょっと飽きてきたら…

#### さばの香辛焼き

さば…50g×4枚	調味料	にんにく…1.5g	さとう…3g	ごま油…1.5g
		しょうゆ…13g	七味唐辛子…0.1g	

#### 鶏肉のみそ漬け焼き

鶏肉…50g×4枚	調味料	しょうが…1.5g	みそ…13g	酒…10g
		みりん…6g	さとう…6g	しょうゆ…1.5g

- ①調味料を混ぜ、魚や肉を漬込む。
  - ②フライパンやトースターなどで焼く。(みそ味は焦げやすいので注意!)
- ※ さばではなくさわらにしたり、鶏肉の代わりに豚肉にするなど、漬込む食材の種類を変えたり、魚の代わりに肉、肉の代わりに魚を漬込んで調理してもおいしいです。

### 副菜 (野菜を使ったおかず)

☆ お弁当に入れる副菜って悩みますよね。給食で人気のある副菜はこんな感じ!

#### いそべあえ

ほうれんそう…80g
キャベツ…120g
しょうゆ…8g
もみのり…2.5g
(きざみのりでもOK)

#### しおこんぶあえ

キャベツ…120g
きゅうり…40g
にんじん…16g
しおこんぶ…2.5g

#### ごまあえ

ほうれんそう…70g
キャベツ…100g
にんじん…30g
すりごま…3.5g
さとう…3g
しょうゆ…7g

#### からしあえ

もやし…80g
はくさい…80g
こまつな…60g
しょうゆ…8g
洋からし…2g
白いりごま…5g

#### ナムル

こまつな…20g
キャベツ…140g
大豆もやし…60g
にんじん…15g
白いりごま…5g
しょうゆ…8g
酢…6g
ごま油…1.5g
塩…0.6g

- ①野菜類は、短冊切りや千切りなど、大きさをそろえて切る。
  - ②食材ごとにお湯を変えながらゆで、流水で冷却した後、水分をよくしぼる。
  - ③それぞれの調味料をよく混ぜ、食材とあえたら、のりやごまを混ぜる。
- ※ 野菜は、好きなものに変えたり、家にあるものでどうぞ!!

#### 切干大根の炒め煮

豚肉…30g	酒…5g
にんにく…1.5g	しょうゆ…10g
油…5g	さとう…5g
切干大根…30g	白ごま…5g
にんじん…30g	七味唐辛子…0.1g
さやいんげん…10g	

- ①切干大根は洗ってから少し固めにゆで、5cmくらいに切る。
- ②にんにくはみじん切り、にんじんと豚肉は千切りにする。
- ③さやいんげんは斜め薄切りにし、下ゆでをする。ごまをフライパンで炒る。
- ④鍋やフライパンに油とにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ⑤豚肉、にんじん、切干大根を順番に入れ、よく炒め、調味料で味を調える。
- ⑥仕上げに、七味唐辛子と下ゆでしたさやいんげん、炒ったごまを混ぜる。

≪ クックパッドの『宇都宮市学校給食の公式キッチン』ページにも、給食のレシピが載っています。ぜひご覧ください! ≫

### 使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
3月 2日	こまつな	栃木県	定量下限値未満 (20未満)	定量下限値未満 (25未満)