

もいもい

～**食育だより**～

3月号 海道小学校 2019. 3. 1

保護者の方と読んでくださいね。

まいつき にち
毎月19日は
食育の日!!

今年度も残りわずかです。1年間を振り返ってみましょう。
毎日の美味しい給食は、いろいろな方々の協力があってこそ、出来上がります。1年間、給食でお世話になった方々を紹介しましょう。

3月のもくひょう

給食の反省をしよう

振り返ってみよう!



好き嫌いをなく食べた



食事マナーを覚えた



楽しく食べた



1年間を振り返って自分の給食の時間はどうでしたか?好き嫌いをなく全部食べることができましたか?嫌いなものを残してしまった児童は、嫌いなものでも頑張って一口は食べるようにしましょう。

また、お箸の使い方やマナーを覚えて、気持ちよく食事ができるようにし、苦手な児童がいたら教えられるようにしましょう。

今年の給食を振り返り、正しい食事マナーを覚えて、来年度も楽しい給食の時間を楽しみましょう。



3月3日は、ひな祭りです。または「桃の節句」とも言います。
ひな祭りとは、女の子の健康と幸せを願う行事です。
もともとは、昔の中国から伝わった川のほとりで厄除けを行う行事と、日本の女の子が、天皇が住む御殿を紙で作って、それで遊びながら健康と厄除けを願った行事が合わさったものと言われています。
災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひやもちなどを食べたりします。最近では、ちらし寿司を食べることが多くなってきています。

ちらし寿司 給食レシピ



材料	4名分	(切り方)	<作り方>
精白米	320g		<ol style="list-style-type: none"> ご飯を炊いておく。 鶏卵は炒めてスクランブルエッグにする。 グリーンピース・いかは下ゆでしておく。 フライパンに、油を入れ鶏肉・にんじん・たけのこ・ごぼう・こんにゃくを入れて炒める。 火が通ってきたら、酒・砂糖・醤油を入れて味を整える。 炊きあがったご飯に、すし酢を入れて、炒めた具材・いか・グリーンピース・あなご・卵を混ぜる。 薄味であれば、少しだけ塩を入れて整えて完成です。
たけのこ	40g	(短冊)	
にんじん	40g	(短冊)	
いか	40g	(短冊)	
あなご	20g	(短冊)	
鶏むね肉	40g	(角切)	
こんにゃく	60g	(短冊) (小口切)	
ごぼう	40g		
グリーンピース	20g		
砂糖	おおさじ1		
醤油	おおさじ1		
酒	小さじ1		
油	小さじ1		
すし酢	40cc		
鶏卵	80g		



味がついてるあなごを入れると甘味があってさらに美味しくなります。

こんげつのとよさとちくのやさい



だいこん

アスパラガス

ねぎ



給食レシピ



給食でお世話になった方々

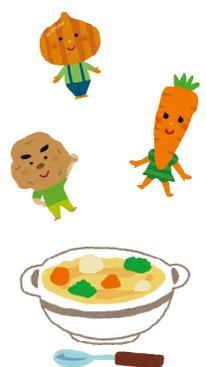


ホワイトカレー

＜作り方＞

- 鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を少しずつ入れて炒める。(ホワイトルウ)
- 出来たら、ボールに入れて置いておく。
- 鍋に、油・たまねぎ・にんじんを入れて炒める。
- 火が通ったら、豚肉・じゃがいも・赤ワインを入れて少し炒める。
- 水を入れて煮詰める。(アクが出るので取りながら)
- コンソメとホワイトルウを少しずつ入れてとろみをつける。
- 牛乳・塩・コショウ・カレー粉で味付けをして、ほうれん草を入れて完成です。

ざいりょう 材料	めいぶん 4名分	き かた (切り方)
豚小間肉	120g	(スライス)
たまねぎ	160g	(いちよう)
にんじん	60g	(一口大)
じゃがいも	100g	(軸を切る)
しめじ	40g	(2 cm幅)
ほうれん草	40g	
油	小さじ1	
赤ワイン	小さじ1	
水	240cc	
牛乳	160cc	
コンソメ	2.8g	
塩	少々	
コショウ	少々	
カレー粉	少々	
バター	25g	
小麦粉	25g	



ちょうりいん
調理員さん



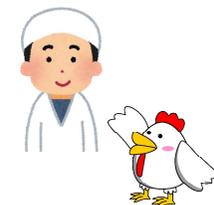
まいにち
毎日、みなさんが美味しく給食を食べられるよう、心をこめて調理しています。

きゅうしょくかい
給食会さん

ちょうみりょう さかな くだもの
調味料や魚、果物など、朝早くにいつもたくさんのもつ、荷物や食材を納品していただきました。



とりせい
鳥勢さん



とりにく のうひん
鶏肉を納品していただきました。やわらかいお肉で作るから揚げは、とても美味しいですね。

わたせい
渡清さん

ぶたにく ぎゅうにく のうひん
豚肉や牛肉を納品していただきました。肉料理は、いつも大人気ですね。高級なお肉まで！



ぶんめいけん
文明軒さん



や
焼きたてのパンを納品していただきました。モチモチとした触感が美味しかったですね。

とちらくにゅうぎょう
栃酪乳業さん

みなさんが毎日飲む牛乳を納品していただきました。冷たくて美味しいですね。



＜6年生リクエスト給食＞

2月5日から始まったリクエスト給食は、どの学年でも人気でたくさん食べてくれました。まだまだ3月にも続くので楽しみにしててくださいね。



＜JAグループ栃木による食育応援事業＞

JAグループ栃木から地元特産品であるいちごを2月26日に贈呈していただきました。児童たちは美味しく食べていました。



がっこうきゅうしょくのうにゅうかい
学校給食納入会さん



とよさと ちく しょくざい
豊郷地区の食材を生産しています。今年度もたくさんのおいしく納品して頂きました。

きゅうしょく おお かたがた きょうりょく つく
給食は、多くの方々の協力によって作られています。

みなさんに安全で美味しい給食を食べてもらうためにいつも新鮮な食材を届け、味づけを工夫したりしてくれています。北海道の給食は工夫と気持ちのこもった給食です！

感謝をして、美味しく残さずいただきますよう。