

# 3月 給食だより

練馬区立旭町小学校  
校長 清水 誠  
栄養士 西野 亜矢子

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、大きく成長したことと思います。

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き安心、安全な給食を提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いたします。

## 3月の献立より



● **1日(水) : 沖縄県の郷土料理「シシジャーシー、人参シリシリ、アーサ汁、サーターアンダギー」**  
人参シリシリのシリシリはせん切りという意味で、せん切りの人参をたっぷり使った炒め物です。サーターアンダギーは黒砂糖の風味と、サクサクとした食感が楽しめるドーナツのようなデザートです。

● **3日(金) : ひなまつりの献立**  
炒り卵、いんげん、鮭のフレークで彩り鮮やかなちらし寿司と、かわいらしい花のかまぼこが入ったすまし汁、白桃を使ったゼリーを作ります。

● **22日(水) : 卒業祝い献立**  
6年生の卒業をお祝いしてお赤飯を炊き、カツを作ります。

● **6年生のリクエストメニュー**  
1月に6年生に給食のリクエストアンケートを実施して、3月の献立に取り入れられました。給食の人気メニューばかりなので、楽しみにしてください。

## 2月の主な食材の産地

- 米…秋田県産ひとめぼれ
- 大麦…国産
- 牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- 人参…茨城
- きゅうり…千葉
- みかん…熊本
- 玉ねぎ…北海道
- さつまいも…茨城
- いちご…茨城
- じゃがいも…鹿児島
- 小松菜…埼玉
- 鶏肉…岩手
- 生姜…長崎
- ほうれん草…群馬
- 豚肉…茨城
- いわし…千葉
- にんにく…青森
- ごぼう…青森
- 鮭…北海道
- キャベツ…愛知
- ピーマン…鹿児島
- ちりめんじゃこ…瀬戸内
- 長ネギ…埼玉
- チンゲン菜…静岡
- 白菜…茨城
- 白菜…茨城
- パセリ…千葉
- 大根…神奈川
- もやし…栃木
- しめじ…長野
- かぶ…千葉
- えのき…長野
- アイスランド
- セロリ…静岡
- さわら…韓国
- ほうれん草…埼玉
- 里芋…埼玉
- さば…欧州

## 2月のメニューから

2月3日の節分につくった「大豆の青のり揚げ」の作り方をご紹介します。美味しく作るポイントは、大豆がカリッとなるように低温の揚げ油でじっくりと揚げることです。ポテトチップスのような感覚で、ポリポリと手が止まらなくなる美味しさです。豆が苦手な人にもおすすめメニューです。

**大豆の青のり揚げ**  
＜材料 作りやすい分量＞  
・大豆(乾燥)…100g  
・片栗粉、揚げ油…適量  
・塩…小さじ1/4  
・青のり…小さじ1/4

＜作り方＞  
①大豆は熱湯に10分～15分ほど漬けておく。  
②水気をよくふき取り、片栗粉をまぶす。  
③150℃ぐらいの揚げ油で、揚がっている時の泡がでてこなくなるまで揚げる。  
④熱いうちに塩と青のりをまぶす。

## 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
□の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がついたら、とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>