

# 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

まだ寒さが残る日があるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。児童達はこの1年で心身ともに成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月はリクエスト給食やお祝いの献立を予定していますので、ぜひ楽しみにしてください。

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に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



### ●3日(月)：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、冷凍の白桃の献立を作ります。

### ●12日(水)：沖縄県の郷土料理「シシューシー、人参シシリ、アーサ汁、サターアダギー」

シシューシーは角切りの豚肉と昆布が入った混ぜご飯です。人参シ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。サターア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。

### ●14日(金)：セレクト給食「カツカレー」

カツカレーのカツを「チキンカツ」「トンカツ」の2種類から選んでもらいます。

### ●15日(金)：卒業祝い献立

旭町小6年生と豊湊中3年生の卒業をお祝いして、「お赤飯」「鶏のから揚げ」を作ります。

## 2月の主な食材の産地



- 米…岩手県産ひとめぼれ
- 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…練馬区、立川市
- きゅうり…宮崎
- 玉ねぎ…北海道
- かぶ…千葉
- じゃがいも…鹿児島
- 小松菜…東京都瑞穂町
- 生姜…高知、茨城
- ほうれん草…立川市
- にんにく…青森
- ごぼう…青森
- キャベツ…愛知、練馬区
- チンゲン菜…静岡
- 長ネギ…埼玉
- 万能ねぎ…千葉
- 大根…練馬区
- 白菜…茨城
- しめじ…長野
- もやし…栃木
- えのき…長野
- 里芋…府中市
- セロリ…愛知
- ぶり…大分
- ブロッコリー…立川市
- 鶏肉…岩手
- 豚肉…青森、茨城
- 牛肉…北海道
- 鮭…北海道
- ししゃも…カナダ、アイスランド

## 2月のメニューから

3日に作った「きなこ豆」の作り方を紹介します。豆まき用の「炒り大豆」を使うので簡単に作れます。また、仕上がりにきなこではなくココアをまぶすとココア豆になるので、アレンジも楽しめるメニューです。

### きなこ豆

<材料 作りやすい分量>

- 炒り大豆…30g
  - 砂糖…30g
  - 水…大さじ1/2
  - きなこ…大さじ1
  - スキムミルク…大さじ1
- <作り方>

①鍋に砂糖、水を入れて火にかける。砂糖が溶けてぶくぶくとしたら火を止めて、大豆を入れて混ぜる。

②①にきな粉、スキムミルクを加えてよく混ぜる。

## あなたの食生活はどうですか？

# 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 