

# ＊ 給食だより ＊

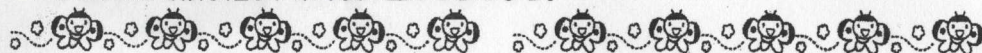


早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

校庭の桜のつぼみも膨らみはじめ、日ごとに春の訪れを感じられます。今学期も、あとわずかとなりました。学校では卒業式に向けて準備が進められています。

皆さんは、1年前と比べて心身共に大きく成長しました。食べることは、皆さんの心と体を作ります。1年間の食生活を振り返り、来年度に生かしましょう。



この1年、給食を通してどのようなことを学び、生活に生かされたでしょうか？1年を振り返ってみましょう。

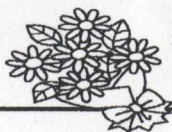
<p>食べる前にしっかり手洗いをした</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずにいった</p>	<p>姿勢よく食事をした</p>	<p>好き嫌いをしなかった</p>
<p>まわりにめいわくをかけないで食事ができた</p>	<p>はしを上手に使って食事ができた</p>	<p>給食当番をしっかりとめた</p>	<p>友だちと楽しく食べられた</p>

### 3年生の皆さんへ

給食は、食に関して様々なことを学べる時間です。ただ栄養を摂取するだけでなく、栄養バランスや健康に良い食事のとり方がわかったり、食事のマナー・郷土食や行事食・地域食材についての知識を深めることができます。成長期の今は、食に関する正しい知識や食習慣を身に付ける大切な時期です。皆さんは、中学校3年間で約550食の給食を食べてきました。

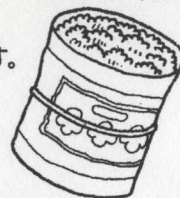
給食で学んだことを、今後の食生活に生かしていきましょう。

輝く未来に向かって、皆さんの健やかな成長を願っています！



### ～春の訪れを知らせる～♪菜の花♪

菜の花は、アブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜です。夏から秋にかけて葉・茎・根に養分を蓄え、その養分をもとに冬を乗り切り、早春に芽を出します。つぼみには、花を咲かせるための栄養がぎっしり詰まっているので栄養満点です。β-カロテン、ビタミンB1・B2・C、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維など、バランスよく含んでいます。特に、ビタミンC・カルシウムは、ほうれん草の3倍も多いです。



### 今月の献立から

- ・4日はひな祭りメニューです。旬の味・菜の花を使ったちらし寿司と、桃ゼリーとミルクゼリーの二層のゼリーを作ります。
- ・18日は、3年生の卒業を祝って、お赤飯、赤と白の二色のはんぺんを使って紅白すまし汁を作ります。
- ・今月もリクエストメニューを取り入れています。練馬スパゲッティー・マカロニグラタン・コーンポタージュ・鶏のから揚げ・雪見大福です。
- ・今月の果物は、いちご・りんご・いよかん・みかんの予定です。



### レシピ紹介

#### ～レアチーズプリン～

1月31日に給食で手作りしたデザートです。作り方を教えてほしいというリクエストがあったので、紹介します！

材料(4個分)

- ・クリームチーズ・・・70g
- ・無糖ヨーグルト・・・80g
- ・生クリーム・・・60cc
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・レモン汁・・・大さじ1弱
- ・粉寒天・・・1.6g
- ・水・・・50cc

☆ソース(・ブルーベリージャム・・・大さじ3~4 ・赤ワイン・・・大さじ1)

#### ～作り方～

- ☆クリームチーズ・ヨーグルトは常温に戻しておく。
- 1 鍋に水と粉寒天を入れて混ぜながら煮溶かし、冷ます。
- 2 クリームチーズ・砂糖を合わせ、滑らかになるまで混ぜる。
- 3 2にレモン汁・ヨーグルト・生クリームを加え、粗熱をとった1を加えて混ぜる。カップに4等分に注いで冷蔵庫で冷やす。
- 4 鍋にブルーベリージャム・赤ワインを合わせてひと煮立ちさせ、冷ます。
- 5 3が固まったら上に4をかけて完成！！

