

給食だより 3月

令和5年3月1日
足立区立伊興小学校
校長 川上 佳士
栄養士 前田 智恵美

今年度もあと1か月となりました。年度当初と比べると、どの学年もより給食を食べてくれるようになり、苦手な食材にもチャレンジする姿が増えました。みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したことと思います。進級・卒業の前に1年間を振り返って、新しい生活への準備をしましょう。







3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、桃の節句ともいい、女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ひしもちやお酒、桃の花などをお供えする習慣があります。ひな人形は、子どもの身代わりになって事故や病気から守ってくれるとされており、子どもの健やかで幸せな成長を願うために飾られます。



1年間の食生活を振り返ろう！

1年間の食生活を振り返って、できた口にチェックをつけましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べる ことができた。 	<input type="checkbox"/> 食事の前と後に石けんで手を洗うことができた。 	<input type="checkbox"/> 食事をよくかんで食べることができた。 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物を食べる ことができた。 	<input type="checkbox"/> 季節や行事の料理を知ることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食は時間や量を決めて食べる ことができた。 

伊興小の人気給食レシピを紹介します。

給食献立の中で、「作り方が知りたい!」とご要望の多かったメニューレシピをご紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

◇みんな大好き。韓国風のりふりかけ「キムムッチ」

焦がさないように、弱火でゆっくりと水分をなくするのがおいしく作るポイントです。

《材料 できあがり約40g》

- ごま油 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ2/3
- やきのり 15g
- さとう 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- 七味唐辛子 少々
- 白いりごま 小さじ2

《作り方》

- ① のりは細かくちぎっておく。
- ② ごま油でにんにくを焦がさないように炒め、のりを入れて炒める。
- ③ さとう、しょうゆを加え、水分がなくなりパラパラになるまで、弱火で炒める。
- ④ 白いりごまと七味唐辛子を加える。(辛さは好みで)

◇苦手な野菜もおいしくなる「バジルサラダ」

バジルとチーズとガーリックの相性が抜群のサラダです。野菜にドレッシングをよく混ぜて食べてください。

《材料 5人分》

- キャベツ(短冊切り) 240g
- きゅうり(小口切り) 30g
- にんじん(せん切り) 30g
- 5ミリ角チーズ 60g
(刻んだスライスチーズでも可)

- おろしにんにく 小さじ1/3
- サラダ油 大さじ1
- しお塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- バジル(粉) 少々

《作り方》

- ① にんじんとキャベツはゆでて、水気を切る。
- ② ①にきゅうりとチーズを合わせる。
- ③ にんにく〜バジルのドレッシングの材料を合わせて、加熱し冷ます。この時点では、塩が完全に溶けていなくてよい。(あえるときに野菜の水分で溶けるため)
- ④ 野菜にドレッシングをあえる。