

# 給食だより



平成31年3月1日  
新宿区立落合第六小学校  
校長 竹村 郷  
栄養士 太田 晶生

3月は1年間のまとめの時期です。給食を通して学んできた「食」について振り返ってみましょう。  
4月からはじまる新しい学年で、楽しい雰囲気の仕事ができるように、一人ひとりが食事マナーを身につけましょう。

## ◆◇◆ 3月の給食について ◆◇◆



### 3月1日(金)の献立は ひなまつり 献立です

ひなまつり献立: 牛乳、ちらし寿司、野菜のごま和え、すまし汁、ももゼリー



3月5日は 6-1のリクエスト給食  
3月14日は 6-2のリクエスト給食です



#### リクエスト時の様子

主食・主菜・副菜の説明を行った後、今年行ったリクエスト給食の内容もみんなでおさらいしながら食べたい給食を一人づつリクエスト表に書いて提出してもらいました。

料理のバランスなどについてはまだまだ伝えきれていないことの多さを痛感しますが、1組、2組そろってリクエスト1位のメニューは「ラーメン」でした。

6-1では「トマトラーメンを絶対食べたい!」という希望がありました。トマトラーメンについては3月はトマトの旬では無いということで却下になってしまったのですが…さっぱりと塩ラーメン(チャーシュー付)が登場します。

6-2は「なんでもいいからラーメン!」とのリクエストが多かったので、いつもとは雰囲気を変えて「つけめん」が登場します。どちらも楽しみに。

### 3月5日(火) 6-1 リクエストの献立

献立: コーヒー牛乳、塩ラーメン、ツナサラダ、レモンスカッシュゼリー



### 3月14日(木) 6-2 リクエストの献立

献立: 発酵乳、つけめん、煮豚・うずらのしょうゆ煮、フルーツポンチ



### 3月8日(金) イタリアの料理



献立: 牛乳、チーズパン、鮭のシチリア風、バジルドレッシングサラダ、ミネストローネ

### 3月12日(火) カナダの料理



ALTのエリック先生おすすめの  
カナダ(ケベック)の料理です

献立: 牛乳、ジャムサンド、シェパーズパイ ~ケベック風~、野菜スープ

カナダの中でもフランス語圏でもあるケベック出身のエリック先生から、「シェパーズパイ」を紹介してもらいました。イギリスのシェパーズパイとの違いは、クリームコーンをはさんで焼き上げるところです。どうぞ楽しみに。

### 3月18日(月) お彼岸の料理

献立: 牛乳、きつねうどん、じゃこサラダ、ぼたもち

今年の春のお彼岸は3月18日が彼岸入りです。

お彼岸に食べるものと言えば、「おはぎ」や「ぼたもち」など呼び方がいくつかありますが、春は「ぼたもち」という呼び名が一般的です。それはボタンの花が咲く季節であるからといわれています。



どうぞご家庭でも給食の話をしてみてくださいね。



# 日頃から非常時に備えましょう



もうすぐ3月11日がやってきます。東日本大震災から8年が経とうとしています。当時を振り返ってみると、スーパーから食料がなくなりました。給食では牛乳が手に入らないなどの混乱もありました。

非常の際に慌てないように普段の生活に、常温で長く保存できる乾物を積極的に取り入れましょう。たとえば、高野豆腐、麩、切り干し大根、鰹節、干しいたけなどです。これに米や餅、水、味噌・醤油・塩などの基本の調味料があれば、主食とあたたかい味噌汁などが用意できます。カセットコンロとガスボンベも忘れず用意できるといいですね。

## <非常時の・・・簡単！切り干し大根サラダ>



材料(約2人分)

- ・切り干し大根(乾)・・・30g
- ・ツナ缶・・・1缶

### 作り方

- ①ビニール袋にツナ缶をあける。
  - ②①に切り干し大根を手でほぐし、食べやすい長さにちぎりながら入れ、よく揉む。
  - ③30分くらいで切り干し大根がツナの汁気で柔らかくなったら食べごろ。
- ※非常時でなければ、マヨネース、塩コショウで調味すればさらにおいしく食べられます。

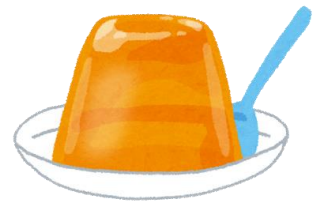


参考:まるごと小泉武夫食マガジン



## レシピ紹介 ぷるんぷるんのレモンスカッシュゼリー

レシピリクエストをたくさん受けるレモンスカッシュゼリーを紹介します。  
各学年・クラスのリクエスト給食でも、必ずリクエストが出てくる大人気のデザートです。  
中にナタデココを入れたり、フルーツの缶詰を入れたりして楽しんでください。  
今回のアガーの量だと、固まり方が絶妙にゆるくなります。ぷるんぷるんの食感をご家庭でもぜひ味わってください。



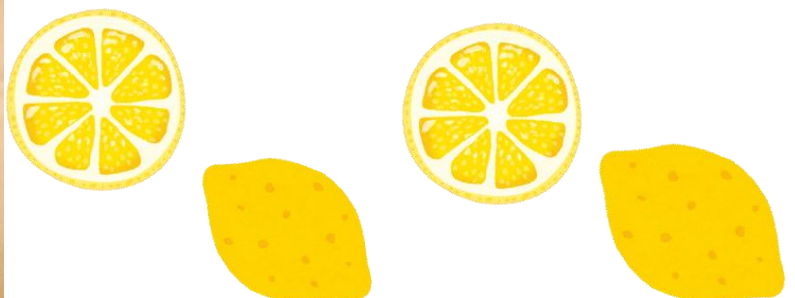
### <材料 約10個分>

アガー	14g
さとう	50g
水	300cc
サイダー	300cc
レモン果汁	30cc

### <つくりかた>

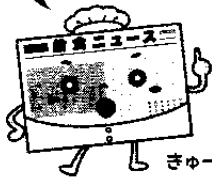
1. アガーとさとうをよく混ぜる。鍋に入れて水を加えてよく混ぜる。
2. もう一つの鍋でサイダーとレモン果汁をよく混ぜ、60℃に温める。サイダーをそっと鍋にそそぐ。
3. 1の鍋にサイダー液をそっと加え、よく混ぜる。
4. カップにゼリー液を10等分にそそぐ。
5. 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

※サイダー液を注ぐとき、なるべくそっとするとシュワシュワ感が残ります。



# 1年間の食生活をふり返ってみよう！

**スタート！**



はいか  
いいえで  
答えよう

①朝食を毎日  
食べることが  
できた



②食事の前に  
石けんで手洗いが  
できた



③食事をよくかんで  
食べることが  
できた



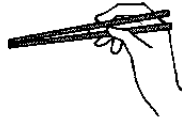
④食品の3つや  
6つのグループの  
働きを知ることが  
できた

⑤感謝の気持ちを  
込めて食事のあい  
さつができた

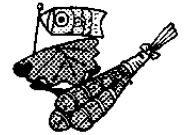
⑥苦手な食べ物を  
食べることが  
できた



⑦はしを正しく  
持つことが  
できた



⑧季節や行事の  
料理を知ることが  
できた



⑨間食は時間や量を  
決めて食べること  
ができた

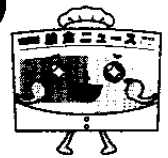


⑩まわりの人と  
楽しく食事  
をすること  
ができた



**ゴール！**

いくつ  
できるよう  
になったかな？

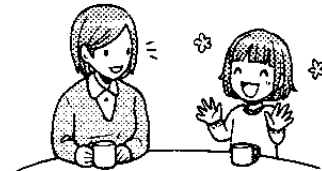


食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。




## 保護者のみなさまへ

子どもたちは、この1年間、いろいろなことを学び、たくさん  
のことができるようになったと思います。ご家庭でふり  
返りながら話をしてみてください。



# こんな食事になっていない？ 避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな「こ」食になっていませんか？

<p><b>孤食</b></p> <p>一人だけで食べる</p> 	<p><b>個食</b></p> <p>みんなで食事をして、違うものを食べる</p> 	<p><b>子食</b></p> <p>子どもだけで食べる</p> 	
<p><b>固食</b></p> <p>同じものばかり食べる</p> <p>昨日 昨日 昨日</p> 	<p><b>濃食</b></p> <p>濃い味つけのものばかり食べる</p> <p>ぼろぼろ</p> 	<p><b>粉食</b></p> <p>パンやめん類など、粉からつくられたものばかり食べる</p> 	<p><b>小食</b></p> <p>ダイエットのために、必要以上に食事を減らす</p> 

## 漢字熟語パズル

フライパンの真ん中に漢字を入れると4つの二字熟語ができます。1、2、3を並べると何という言葉になるでしょう。

〈例〉

補 ↓ 給 ↓ 付  
有 → 給 → 付  
↓  
食

「補給」「給食」「有給」「給付」の4つの熟語ができます。

1

和 ↓  
外 → 魚 → 事  
↓  
品

2

学 ↓  
先 → 産 → 命  
↓  
産

3

自 ↓  
復 → 氣 → 動  
↓  
動

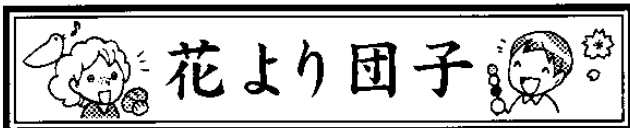
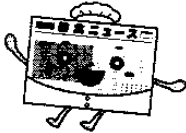
1 魚

2 産

3 動

大切に

## 食のことわざ



風流なことより利益につながる方がよいという意味。英語では「Bread is better than the songs of birds. (鳥のさえずりよりパン)」ということわざがあります。食いしんぼうは世界共通です。

## 3月3日は



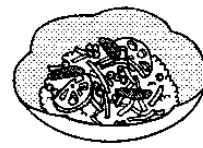
ひしもち



うしお汁



ちらしずし



## ひなまつり