



給食だより 3月号



平成 25 年 3 月 8 日

新宿区立戸塚第一小学校

校長 小林 幹 夫

栄養士 相羽 真 秀 子

もうすぐ今年度の給食も終わり、6年生はいよいよ卒業です。戸一小の思い出の一つとして、最後まで楽しく給食時間を過ごしてほしいと思います。



3学期になると、給食の残しがぐんと少なくなりいつもうれしいです。新学期も引き続きたくさん食べられるように、春休み中も規則的な生活を送ってください。

～ 東日本大震災から2年がたちます ～

今から2年前の2011年3月11日、午後2時46分。東日本大震災が発生しました。

震災の影響で大きな被害が出て、たくさんの人が亡くなりました。私たちにも、交通機関の混乱や食材が手に入らないなどの非常事態が起きました。それでも、子供たちが給食を食べられるように、たくさんの人たちが食材集めや配送に尽力してくれました。給食を食べられるのは、生産者、物資を運ぶ人、調理をする人がいるからということを改めて考えるきっかけになったと思います。

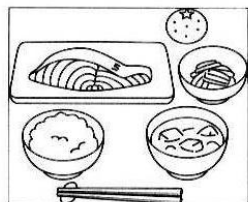
毎年この日は犠牲者の冥福を祈るとともに、食事を支えてくれるたくさんの人たちや命に感謝する日にしたいと思います。



❁ 春休み 家庭での食事のポイント ❁

①朝食をしっかりとる

昼食と兼ねることのないよう、朝もしっかりと食べるようにしましょう。



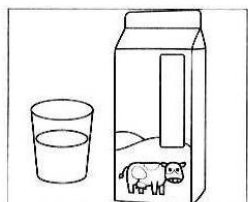
②間食をとりすぎない

好きな時間に好きなだけおやつや甘い飲み物をとることのないように注意しましょう。



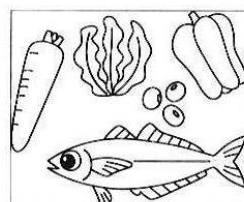
③牛乳を飲むのを忘れずに

家庭でも1日1回は牛乳を飲んで、カルシウムを補いましょう。



④いろいろな食品をとろう

野菜や魚、豆類、海そう類などもしっかりととり、栄養バランスよく食べましょう。



☆ 1年生のリクエスト給食 ☆

今年度最後のリクエスト給食は1年生です。紙芝居「三匹のこぶた」を読んで、食べ物に働きがあること、いろいろな食べ物をバランスよく食べなければならないことを学びました。

1組は主食が麺になり、人気メニューのつけ麺になりました。主菜のチャーシューは全員一致で決まりました。副菜はヒヨコマメのサラダの人気も高かったのですが、フライドポテトサラダに決まりました。2組は主食がパンになり、これまでに給食で出たことのないクロワッサンに決まりました。ずいぶんおしゃれな食べ物を知っていると驚きました。パンに合う主菜・副菜を考えるのはちょっと難しかったので、みんなで主菜の材料を豚肉に決め、栄養士が料理方法を考えました。

どちらのクラスも発言のときには元気に手が上がり、いろいろな料理名がたくさん出てきたのが印象的でした。



1-1 のリクエスト給食

主 食	つけ麺
主 菜	煮豚
副 菜	フライドポテトサラダ
デザート	いちごゼリー 牛乳



1-2 のリクエスト給食

主 食	クロワッサン
主 菜	豚肉のケチャップ煮
副 菜	野菜スープ
デザート	フルーツゼリー 牛乳

☆ メニュー紹介 マーマーレード ☆

今年はまた戸一小の校庭の夏ミカンを使ってマーマーレードを作りました。主事さんに夏ミカンをとっていただき、給食室で朝から皮の千切りを頑張りました。材料は夏ミカンとミカンの半量の砂糖だけです。

<作り方>

1. 夏ミカンをよく洗い、皮と身に分ける。
2. 皮をできるだけ薄切りにして、たっぷりの水でつかみ洗いをする(水を変えて3回)。さらに流水にしばらくつけておく。
3. 身は薄皮をはずし、種を取っておく。種は集めてだし用の袋に入れる(とろみ付けに使用)。
4. ほうろうかステンレスの鍋に、皮と身、種を入れ火にかける。焦げないように水を加減して加えながら、ふたをしないで強めの中火で柔らかくなるまで煮る。
5. 柔らかくなったら種を取り出し、砂糖を3~4回に分けて加え、中火でさらに煮る。

！ポイント！煮すぎると苦みが出るので、とろみがつけば完成です。

