

3月給食だより

にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

令和4年度も残り1か月となりました。今年度は例年提供している行事食のほか、友好姉妹都市の記念給食やコンクール入賞給食などの特別な給食も提供しました。また、授業とのコラボも昨年度より増やし、学習と給食をつなぐ取り組みも行いました。児童のみなさんの「おいしかったです!」の声がとてもうれしかったです。年度初めは食べ残しの多かった低学年も、最近はたくさん食べられるようになってきました。この1年間での成長を感じます。

保護者の皆様、給食の持ち物の準備や給食着の洗濯など、ご協力ありがとうございました。

●2月の給食時間の様子

2月から、6年生が考えた献立を提供しています。どの献立も新メニューや人気メニューを取り入れたりいろいろ工夫したりして、おいしいものばかりでした。



この日は教室でハンバーグにケチャップをかけました。配膳が終わった後、楽しかった!と感想を教えてくださいました。



↑
献立を考えた児童から、工夫した点などを
お昼の放送で説明してもらいました。

1年間どのような食生活を送りましたか?

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の管理は密接に結びついています。これからも元気に過ごすために次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- 毎日、朝ごはんを食べましたか?
- 一日3食、きちんと食べましたか?
- 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか?
- おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- 食事をする前に手洗いをしましたか?



- 食事はよくかんで食べましたか?
- 「ながら食べ」をしませんでしたか?
- 食事のマナーを守って食べることができましたか?
- 感謝して食べることができましたか?
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
- 家族や友だちと楽しく食べられましたか?



●給食レシピ

とり肉のごまソース 4人分

食品名	分量	目安量・下処理・説明
鶏もも肉切り身	50g×4	
下味		
生姜	2g	すりおろす
酒	3.3g	小さじ2/3
しょうゆ	3g	小さじ1/2
衣		
薄力粉	16g	
でん粉	16g	
揚げ油	適量	
ごまソース		
砂糖	6g	小さじ2
しょうゆ	9g	大さじ1/2
みりん	6g	小さじ1・1/5
酒	7.5g	大さじ1/2
水	15g	大さじ1
でん粉	1.2g	小さじ2/5
水	2.5g	小さじ1/2
白ごま	10g	すりごまにして煎る

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

○作り方

- 鶏肉に生姜・酒・しょうゆで下味をつける。
- ①に薄力粉とでん粉を混ぜた衣をまぶし、油で揚げる。
- ごまソースを作る。
砂糖～水までを小鍋で加熱し、でん粉と水を混ぜたものでとろみをつける。
すりごまにして煎ったごまを混ぜる。
- 揚げた鶏肉にごまソースをかけてできあがり。

ごまソースは何倍かの分量で多めに作ると作りやすいです。鶏肉のほか、魚にかけてもおいしいですよ!

