

3月給食たより

令和5年度 3月号
中央区立佃島小学校
校長 岡部 君夫

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間を振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

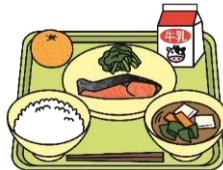
食事のマナーチェック

給食の時間に食事のマナーを守って過ごすことができたか、振り返ってみましょう。

①感謝の気持ちを込めて
あいさつができた



②食器を正しくトレーの
上に並べることができた



③食器を正しく持って
食べることができた



④正しい箸の持ち方が
できた



⑤背筋をまっすぐに
伸ばして食べた



⑥机にひじをつかずに
食べることができた



⑦食べ物が口に入っている
時は話さずに食べた



⑧好き嫌いせずに
残さず食べた



⑨食べ終わっても席で
静かに待てた



人気給食レシピ



家でも作れる！ のりの佃煮



佃にはおいしい佃煮屋さんがありますが、家庭でもおいしく作れます。ごはんと一緒に食べるだけでなく、ほうれん草などに和えたりしてもおいしくいただけます。

【材料】（作りやすい分量）

焼きのり・・・3枚（ちぎる）
水・・・・・・・・大さじ3
さとう・・・・大さじ2
みりん・・・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 鍋に水と調味料をとぎった焼きのりを入れ、2～3分程度、ほぐしながら戻す。
- ② ①を中火にかけ、煮立ったら弱火にする。
- ③ へらを鍋底にそって押しながら、水分がなくなるまで加熱する。

今月の給食の取り組み

【季節の献立：桃の節句】 3月1日（金）



3月3日は「桃の節句」とも「上巳（じょうし）の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を祝う日です。給食ではちらし寿司を提供します。ひな人形を飾る風習は明治以降に広まったそうです。

【6年生の英語の授業から生まれたカレー】 3月4日（月）



6年生の12月の英語の授業で一人一人がオリジナルカレーを考え、イラストを添え英語で発表しました。その中から「Hokkaido Curry & Rice」を給食で提供します。にんじん・たまねぎ・じゃがいもが北海道産のカレーです。

【かみかみメニュー】 3月6日（水）



「わかさぎ」を使用した「わかさぎのねぎソース」を提供します。わかさぎはから揚げにしてあり、骨ごと食べられるので、噛み応えがあるだけでなくカルシウムの摂取もできます。

【食べよう野菜350】 3月15日（金）



野菜60gを使用した「サラダ」を提供します。小学生は1日300gの野菜をとることを推奨しています。1皿60gの野菜料理を1日5皿食べることで、300gの野菜を摂取できます。

【郷土料理：東京都】 3月19日（火）



佃島小学校がある東京都中央区佃島で生まれた、「佃煮」を提供します。江戸時代から保存食として食されてきた「佃煮」は、醤油などを使い、濃厚な調味料を用いて煮付けたことで貯蔵性の高い食品です。