



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。
早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。準備や後片付けが早くなったり、
食べられる物が増えたりと、昨年の4月に比べるとできることが増えたのではないのでしょうか？
皆さんが少しでも給食を通して成長してくれていたら嬉しく思います。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」
「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。
皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食を
しっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長
を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。

現在のように、ひな人形を飾るようになったの
は江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにし
て邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い
物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物
が並びます。

※給食では、★の料理を出します



★ちらしずし



はまぐりのお吸い物



ひしもち



★ひなあられ



ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の
命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」
ことができます。

また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。
これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にし
てください。

これからも、皆さんの元気で明るい未来を応援しています。

お弁当を作ってみよう！ ～3・1・2弁当箱法～

休日や新生活でお弁当を作る機会がある方もいるのではないのでしょうか。そこで、弁当箱に自分ピッタリの適量で、かつ栄養バランスよく、ご飯を詰める方法「**3・1・2弁当箱法**」をご紹介します。この方法を覚えると、普段の食事でも栄養バランスがとりやすくなります。



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

基本のルール

①自分にちょうどいいサイズの弁当箱を選ぶ。

1食に必要なエネルギー量は、年齢や性別、身体活動量のレベルによって一人ひとり違います。小学校低学年は530ml、中学年は650ml、高学年は780ml、中学生は830ml程度の容量の弁当箱が目安になります。

②料理が動かないよう、弁当箱一杯に隙間なく詰める。

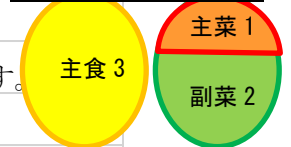
③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める。

すると、ほぼ弁当箱の容量(ml) = エネルギー量(kcal) になります。

④同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品にする。

弁当箱が・・・

楕円型・2段の場合



主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める

①主食の部分には、ご飯やパンなどを入れましょう。弁当箱の約半分が主食になるようにします。

②主菜の部分には、卵焼き、焼き魚、唐揚げなどの料理を入れましょう。

③副菜の部分には、お浸し、きんぴらごぼう、ひじきの煮物など、野菜を中心とした料理を入れましょう。

四角の場合



普段の食事でも使える「弁当箱法」！

汁物以外の料理を弁当箱に詰め、食事の量や、主食・主菜・副菜の割合を確かめることにより、食べ過ぎや不足しがちな栄養素をチェックすることができます。



鶏肉の唐揚げ

給食で一番人気の鶏の唐揚げです。お弁当の定番メニューでもあるので、よかったらおうちの人と一緒に作ってみてください。



材料 (約4人分)

鶏もも肉	: 280g (一枚程度)
しょうが	: 小さじ1
にんにく	: 小さじ1
しょう油	: 大さじ1/2
紹興酒	: 小さじ1
※紹興酒がない場合は酒を増やしてください。	
酒	: 小さじ1
こしょう	: 少々
水	: 適量
でん粉	: 大さじ3
小麦粉	: 大さじ3
揚げ油	: 適量

作り方

- 1 鶏肉は、火の通りを均一にするため、同じ大きさに切り分ける。
- 2 1に調味料を入れよく揉み込み、しっかりした味を付ける。
- 3 衣をまぶし、なじませる。(2,3 はビニール袋等に入れると扱い易い。)
- 4 油を鍋に注ぎ、火を点ける。衣を少し入れて、ジュワーっと音を立て浮かんで来たら鶏肉を投入し(175℃位)、中弱火で片面3分半(目安)揚げる。
- 5 鶏肉を反対に返し、3分(目安)揚げる。全体が色付いたら「強火」にし、30-40秒返しながらか揚げ。音が変わり細かい泡が出たら出来上がり！
※お肉の大きさによって揚げ時間は増減してください。