

3月給食たより

平成30年3月
佐世保市立黒髪小学校
栄養教諭 浦山



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

みんな
1年間ありがとうございました!



卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

★鶏肉のバーベキューソースかけ

【材 料】	(4人分)	【作り方】
鶏もも肉	8切れ (1切れ30g~40g)	1 鶏肉は塩・こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げる。
食塩	少々	2 りんご・たまねぎ・にんじんはすりおろす。ごまもすっておく。
こしょう	少々	3 2と調味料、水を煮立たせる。
でんぷん	大きじ3強	4 揚げた鶏肉にからめて仕上げる。
油	適量	
こい口しょうゆ	大きじ1弱	
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ1	
りんご	10g	
たまねぎ	5g	
にんじん	5g	
おろししょうが	小さじ1	
おろしにんにく	小さじ1/3	
いりごま	大きじ1	
水	小さじ2	



★アジのカレーフライ

【材 料】	(4人分)	【作り方】
あじ	2尾	1 あじは新鮮なものを選び、頭と腹わたをとり、3枚におろす。
食塩	少々	2 あじの切り身に塩、こしょうで下味をつける。
こしょう	少々	3 1にカレー粉を混ぜた小麦粉、鶏卵、パン粉をつけて油で揚げる。
小麦粉	15g	
カレー粉	小さじ1/2	
鶏卵	1個	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	



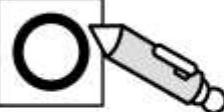
魚には、体をつくるために必要なたんぱく質が多く含まれています。また、あじのように背の青い魚には、「エイコサペンタエン酸」という脂が入っていて、血液をかたまりにくくして、血栓を予防する働きがあります。魚嫌いの子どもにも食べやすいようにカレー味にしています。魚はあじ以外にも白身魚などを使用してもおいしくいただけます。

給食でも子どもたちに人気がある献立です。鶏肉だけでなく、白身魚などでもおいしく食べることができます。
また、最後にパセリのみじん切りなどをちらすと、彩りもよくなります。

春休みに
作ってみませんか?



1年間の振り返り チェックシート



この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、
下の【 】を参考に□の中に入れてみましょう。

【よくできた…○ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×】

給食当番

身じたくをきちんと整えることができた。

丁寧に盛り付けをすることができた。

協力して準備と後片付けをすることができた。

給食時間

給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。

好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。

健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。

食事マナー

姿勢を正して、よくかんで食べることができた。

マナーを守り、みんなで楽しく食べることをできた。

正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。

その他

早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。

おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。

食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。
生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、
新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



平成30年度
4月6日（金）始業式（給食なし）
学校給食は、4月9日（月）から始まります。新1年生は、4月16日（月）からです。