

3月給食だより

R6年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

1年間ありがとうございました！

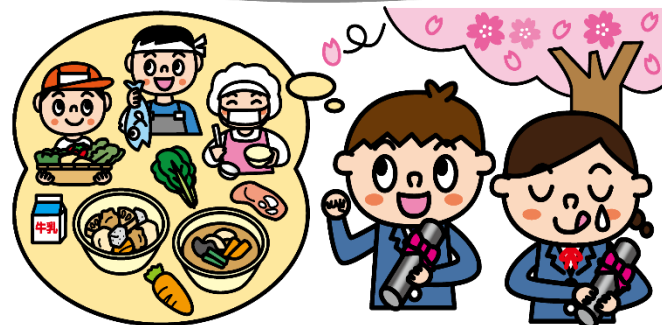
まだ寒さの残る白はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの児童も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。白々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



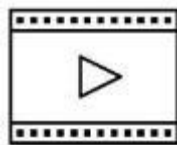
卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



それいけ玉小給食室



前回は、煮物を作る様子を見ていただきました。今回の動画では、焼き物や蒸し物を作る様子をお届けします。



第10回「焼き物・蒸し物」

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している 	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたらずを磨いている 	☐ おうちで食事のお手伝いをしている 	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個



3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？

① さとうきび ② てん菜 ③ バナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い？

① コップ1ばい ② ペットボトル1本分 (500mL) ③ ペットボトル6本分 (3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という？

① さくらもち ② ぼたんもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

こたえ Q1=② (「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③ Q4=③ Q5=② (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①

日本全国味めぐりツアー 熊本県

熊本県は、九州地方の中央部に位置し、活火山の阿蘇山があることから火の国と呼ばれます。トマトやすいか、阿蘇のあか牛、真鯛や車エビなど、豊かな自然とその地形や気候を活かして、たくさんの農水産物が生産されています。

【熊本県の基本データ】

県庁所在地 熊本市

特産品 馬刺し、あか牛、高菜漬け、ひともじ、デコボン

郷土料理 からしれんこん、だご汁、タイピーエン、いきなり団子

熊本県では、一般的な高菜よりも茎が細い阿蘇高菜と呼ばれる品種の高菜が生産されています。

清見とポンカンを交配してできたデコポンは、熊本県で誕生しました。ヘタの周りが盛り上がっている形が特徴的です。

デコポン 牛乳

しょうろんぼう 高菜チャーハン タイピーエン

タイピーエンは、熊本中華料理屋では定番のメニューで、ちゃんぽんのような見た目、麺には春雨が使われています。塩や醤油、豚骨など店によって様々な味のスープがありますがフーヒータンと呼ばれる揚げた卵が入るのは共通の特徴です。

とりにく あ 鶏肉のから揚げ

給食のから揚げはどうしてこんなに美味しいの？と疑問の声が湧くほど大人気です！

【材料】5人分

鶏もも肉 300 g

しょうが 3 g (1 かけ)

にんにく 3 g (1 かけ)

しょうゆ 15 g (大さじ 1)

酒 10 g (小さじ 1)

片栗粉 50 g

油 適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉は、から揚げサイズに切る。
- ② しょうがは皮つきのまますりおろし、にんにくは皮をむいてすりおろす。
- ③ Aを混ぜ合わせ、1時間程度鶏肉を漬け込む。
- ④ 片栗粉を鶏肉にまぶし、180度に熱した油で揚げる。

