

令和3年3月10日

京都市立七条第三小学校

校長 土田 圭子

栄養教諭 松崎 美雨

たのしいきゅうしょく

今年度は6月から学校が始まり、夏休み前までは、毎日約5kgもごはんが残っていましたが、今ではごはんの残りがゼロの日が増えていきます。おかずもごはんもしっかりと食べて、この1年間でも心も大きく成長しましたね。1年間を振り返ってできるようになったことを確認してみましょう。まだ、できていなかったことは、今からチャレンジしてみましょう。



1年間を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

☐ にチェックを入れてね!

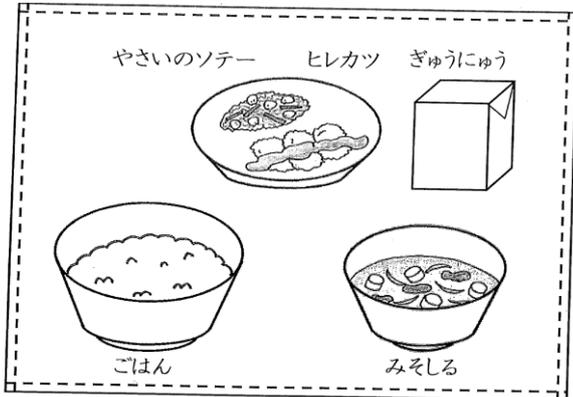
<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。 
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。 
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。 

☐ (そのほか、できるようになったこと、よくできたことなどを自由に書きましょう。)



がつ だてしょうかい
3月のこん立紹介

6年生にとっては、あと残すところ数回の給食となりました。小学校の給食を見本にバランスの良い食事を、しっかりと食べて大きく成長してください。



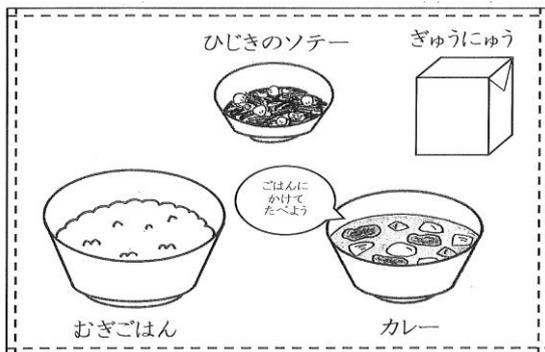
【卒業祝いこん立】3月12日(金)

6年生の卒業をお祝いして、給食室でひとつづつ豚肉に衣をつけて、油で揚げて心をこめて作りました。手作りのソースをかけて、さくさくのヒレカツを楽しんでください。



【カレー】3月22日(月)

今年度最後の給食は、「カレー」です。給食室で手作りしたルーを使いじっくり煮こんだカレーは、いつも大人気です。カレーの日は午前中から、いい香りに学校全体がつつまれます。ごはんにかけて、味わって食べましょう。



【保護者様】

3月の給食より、保存もでき、カルシウム・鉄・亜鉛などミネラルが豊富な高野どうふを使った「高野どうふの卵とじ」のレシピを紹介します。

「高野どうふの卵とじ」



<材料 中学年 4人分>

- ・高野どうふ(角切) 32g
- ・さとう 小さじ2
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・鶏卵 4個
- ・たまねぎ 130g(1/2個)
- ・にんじん 45g(1/4本)
- ・しめじ 60g(1/4袋)
- ・青ねぎ(九条ねぎ) 20g(1本)
- ・さとう 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・けずりぶし 5g
- ・水 250cc

<作り方>

- ① しめじは石づきを取り、ほぐして、洗う。
- ② たまねぎ・にんじんはせん切りにする。
- ③ 青ねぎはななめ切りにする。
- ④ 高野どうふは微温湯でもどし、よく水洗いする。
- ⑤ けずりぶしでだしをとる。
- ⑥ だし汁は高野どうふ用100cc、野菜用100ccに分ける。
※だし汁の量は調整してください。
- ⑦ 高野どうふ用のだし汁・さとう・しょうゆで煮汁を作り、煮立ったら、④を煮る。
- ⑧ 別の鍋に野菜用のだし汁・さとう・しょうゆで煮汁を作り、煮立ったら②を煮る。
- ⑨ ⑧がほとんどやわらかくなったら、①⑦を加えて煮ふくめる。
- ⑩ ③を加え、割りほぐした卵をとき入れ、ふたをして弱火で蒸すように加熱する。
- ⑪ 卵の3分の2に火が通ったら、少し火を強め混ぜ仕上げる。

～できあがり～