

きゅうしょくだより3月号

高崎市立鼻高小学校
平成31年3月

＜おうちの人といっしょにみてください＞

今月の給食目標は『食生活を見直そう!!』です。

まだまだ寒い日が続いていますが、日中のポカポカした日差しに、春のおとずれを感じますね。3月になり、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。最近の鼻高小では、給食中に教室を回るときや、ワゴンを下ろしている時に「今日の給食おいしかったです！」と元気に話しかけてくれる子や、「苦手な野菜も給食なら食べられたよ！」と教えてくれる子など、毎日給食を作っていてとてもうれしい言葉をたくさんもらいます。

6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。3月の給食では、6年生のみなさんのもう一度食べたい献立をリクエスト給食として取り入れました。小学校で過ごす残りの1日1日を大切に、たくさんの思い出をつくってくださいね。



★給食レシピ紹介★

ちらしずし (材料: 4人分)



3月3日は、ひな祭りです。

給食のちらしずしを作ってみましょう!

ごはん	ご飯茶碗4杯	鶏肉	80g	干しいたけ	6g	卵	1個
A	お酢	大さじ2	にんじん	2cm	(スライス)	油	適量
	砂糖	大さじ1	むきえび	40g	B	砂糖	大さじ1
	塩	ひとつまみ	料理酒	小さじ1		しょうゆ	大さじ1
	ごま	大さじ1	油揚げ	1枚		さやえんどう	2本

- ＜作り方＞
- Aの調味料を合わせてお酢を作り、ご飯にふりかけ混ぜておく。炒りごまも一緒に混ぜる。
 - にんじんはせん切り、油揚げは短冊切り、干しいたけは戻しておく。さやえんどうはななめ細切りにして、さっとゆでて冷ましておく。むきえびは酒蒸しをするか、耐熱皿にえびをのせて調理酒をふり、レンジで加熱しておく。
 - Bの調味料と干しいたけの戻し汁を鍋に入れて、鶏肉、にんじんを加えて煮る。にんじんが柔らかくなったら、むきえび、ほしいたけ、油揚げを加えて、さらに煮る。
 - 卵を溶き、フライパンで炒り卵を作る。
 - ①で作っておいた酢めしに、③の具と④の炒り卵を加えて混ぜる。お皿などに盛り付け、さやえんどうをトッピングしてできあがり♪



食事のマナーマスターになろう！！

<p>モグモグタイムを 身につけよう！</p>	<p>よくかんで味わって 食べよう！</p>
<p>食器の置き方を 身につけよう！</p>	<p>食器やはしの持ち方を 身につけよう！</p>

1年間を通して、「食事のマナーマスターになろう！」と4つの食事のマナー目標を
かけ、給食時間に取り組んできました。みなさん、食事のマナーを身につけることが
できましたか？1年間を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう！..

