

寒さが和らぎ、日中は温かく過ごしやすい日が増えてきました。さて、今年度も残りわずかとなりました。同じクラスの友達や先生と給食を食べるのもあと数回です。食事のマナーを守りながら、楽しい給食時間にしましょう。また1年間の給食時間を振り返ってみましょう。

給食を通して学んだことを振り返ろう

① 食事の重要性

食事に興味を持ち、残さず食べるなど食事の時間を大切にできましたか。



④ 感謝の心

給食は生産者や給食室の職員など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか。



② 心身の健康

食べる前に手洗いを、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか。



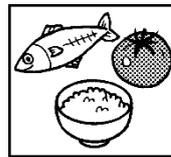
⑤ 社会性(食事マナー)

身じたくや食事の準備、片付け、食器の使い方など上手にできましたか？また、食事中は静かに食べましたか。



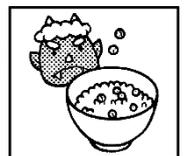
③ 食品を選択する力

学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか。



⑥ 食文化

自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか。



一年間の給食の回数は約200回です。小学部1年生から6年生までの6年間で食べる給食は約1200回です。小学部1年生から高等部3年生までの12年間は2400回です。食品の名前や栄養を覚えたり、健康を考え栄養バランスに気をつけて食べたり、食事のマナーを身につけたりと給食での学びは、みなさんの生きる力になっています。

おすすめ給食レシピ

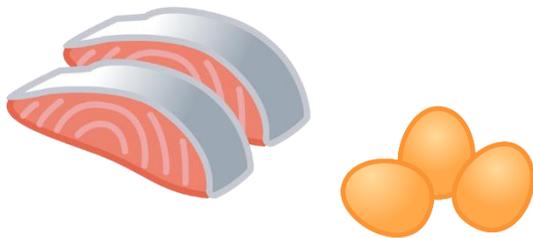
保護者の方へ

今回は、春を感じるおかずを2品紹介します。3月の給食でも登場します。

鮭の菜の花やき 4人分

<材料>

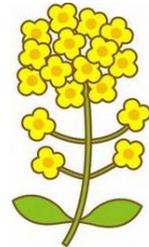
- ・鮭切り身 60~80g程度 4きれ
- ・下塩(1切あたり0.2g程度)
- ・ゆで卵 2個
- ・マヨネーズ大さじ4
- ・パセリみじん切り 適量



<作り方>

- ① ゆで卵を作り、みじん切りにしマヨネーズとパセリと混ぜ合わせておく。
- ② 鮭の切り身に下塩をする。
- ③ 魚焼きグリルやオーブンで鮭を6~8分ほど焼く。
- ④ 切り身に①を乗せ、追加で3~5分焼き完成。

※ゆで卵とマヨネーズ、パセリの見た目が黄色い菜の花のようで、季節にぴったりの魚料理です。



ほいこうろう 回鍋肉 4人分

<材料>

- | | | |
|------------|-----------|--------|
| ・豚モモ(小間切れ) | 150g | |
| ・厚揚げ | 1枚 | 一口大に切る |
| ・春キャベツ | 4~5枚 | |
| ・たまねぎ | 1/2玉 | |
| ・にんじん | 1/2本 | |
| ・ピーマン中 | 1個 | |
| ・おろししょうが | 少々 | |
| ・おろしにんにく | 少々 | |
| ・塩 | 小さじ1/4杯 | |
| ・赤味噌 | 大さじ1と1/2杯 | } A |
| ・砂糖 | 小さじ2杯 | |
| ・しょうゆ | 小さじ1杯 | |
| ・料理酒 | 小さじ1杯 | |
| ・サラダ油 | 大さじ1杯 | |
| ・ごま油 | 小さじ1杯 | |

<作り方>

- ① 人参は短冊切り、たまねぎ、ピーマンは細切りにする。
- ② 豚肉は、おろしにんにく、しょうが、塩で下味を付けておく。
- ③ フライパンに、サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④ だいたい油が馴染んだら、豚モモ肉を入れ炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、厚揚げ、キャベツとピーマンを加えさらに炒める。
- ⑥ Aの合わせ調味料で味付けをし、ごま油で香り付けをして完成。

※春キャベツや新たまねぎがおいしい季節です。味噌の甘辛い味付けで、ごはんのおかずにもぴったりです。

