

# 3月 きゅっしょくだより

【問い合わせ】  
東調理場  
みんなのくるりんキッチン  
☎ 042-527-2160

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学びましたか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



給食時間を振り返ろう

## 「食育」チェックシート

この1年間の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

<p><b>給食の前に手をきれいに洗えた</b></p>	<p><b>給食当番の身支度をきちんとできた</b></p>	<p><b>食事のあいさつを心を込めて言えた</b></p> <p>いただきます</p>
<p><b>食器を正しく並べることができた</b></p>	<p><b>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</b></p>	<p><b>よくかんで味わって食べることができた</b></p>
<p><b>地域の産物や食文化を知ることができた</b></p>	<p><b>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</b></p>	<p><b>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</b></p> <p>牛乳・乳製品 果物 主菜 副菜 主食</p>

## ご卒業おめでとうございます



「食べる」ことは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。中学生になっても感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

引用：学校給食 2024年2月号(全国学校給食協会)

## 調理場を知ろう

調理場で給食は、どのように作られているのでしょうか？普段見ることができない調理場の様子をお届けします！今回は、サラダや和えものを調理する部屋の様子をお見せします。



### 絵本給食

3学期から子どもたちがより給食に興味をもってもらうことを目的として、**絵本給食**を開始しています！調理場の栄養士が選んだ絵本に登場する料理を給食で提供いたします。

今日は...  
「ひなまつりのちらしずし」より  
「うなぎいりちらしずし」が登場します！



作：宮野 聡子  
出版社：講談社

今日は、ひなまつりパーティーの日。きみちゃんは、おかあさんといっしょに、「ちらしずし」を作ります。「ちらしずし」の材料ひとつひとつには、子どもが幸せに育つようになると、色々な意味が込められていたのを知って、きみちゃんは驚きました。ひなまつりの1日を楽しむとともに、子どもたちの成長を願う気持ちが込められている1冊です。

引用：絵本ナビ

### 3/8のメニュー ~ ごぼうソーススパゲッティ ~

材料 (4人分)

スパゲッティ	300g(3束)
ごぼう	1本
たまねぎ	2/3個
豚ひき肉	100g
にんにく	1/2かけ
バター	15g
こねぎ	5本
小麦粉	大さじ3
牛乳	250ml
生クリーム	50ml
顆粒コンソメ	大さじ1/2
塩・こしょう	適量
水	170ml

作り方

- ① スパゲッティは、塩(分量外)を入れたお湯で茹でておく。  
(※スパゲッティの茹であがりは、ソースの出来上がりに合わせるとよりおいしく召し上がれます。)
- ② たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。ごぼうは5cmの長さに切って、下茹でをしてアクを抜いてから、さまし、みじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにバターとにんにくを入れて火をつけて、たまねぎ、豚ひき肉、ごぼうの順に炒める。火が通ったら弱火にする。
- ④ ③の鍋に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。ダマにならないように少しずつ牛乳、生クリーム、水の順に加えて、顆粒コンソメ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ とうろみがついてきたら、こねぎを入れて火を止める。
- ⑥ 茹でたスパゲッティを皿に盛り付け、上からごぼうソースをかけて完成。

