

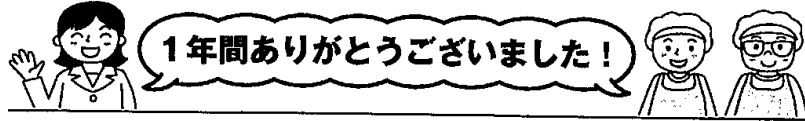


3月給食たより

平成 29年 2月 28日
北区立王子桜中学校
校長 富張 雄彦
栄養士 飯田 理沙

まだ寒さが残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあとひと月で終わりです。この1年間、どんな給食の思い出が出来ましたか？給食時間や給食後を見て回っていると、段々と残る量が減っていったクラス（ほぼ毎日完食してくれるクラスもありました！）、片付けが上手になっていくクラス、配膳が早くなっていくクラスがあり、とても嬉しく思っています。

また、3年生の皆さんは、今月で給食が終わりますね。これからは食事を自分で選んで食べる機会が増えていきます。食べ方に悩んだときは、給食を思い出して、主食・主菜・副菜のバランスを意識してくださいね。皆さんの人生が、健康で笑い多いものになりますように、給食室一同願っております。



1年間を振り返ろう

□にチェックを入れてね！

この1年を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や右の表で、できるようになったこと、やめてきたことを確認しましょう。

<input type="checkbox"/> 好き嫌いを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えることができた。 	<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。

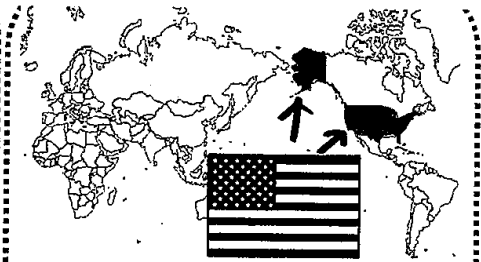
郷土料理：鹿児島県



鹿児島県の県章

3月、鹿児島県奄美群島の郷土料理「鶏飯(けいはん)」です。白いごはん、ほぐした鶏肉、錦糸卵、椎茸などの具材とねぎ、きざみのり、ごまなどの薬味をのせ、鶏がらスープをかけて食べます。

世界の料理：アメリカ合衆国



3月、アメリカ合衆国の「ジャンバラヤ」です。スペイン料理のパエリアに起源があり、一時アメリカを支配していたスペイン人がもたらしたものとされています。「ケイジャン料理」と呼ばれるルイジアナの代表的な料理です。

ひな祭りーひしもちのお話



ひしもちは昔、「ひし花びら」といって、お正月の料理に使われていました。ひなまつりに飾られるようになったのは、江戸時代になってからです。ひしもちは3つの色に分かれています。白は雪、緑は若草、ピンクは桃の実を表しています。これは、冬が去って春になることを意味します。また、ひし形は心臓の形を表していて、子供たちが丈夫に暮らせますようにという願いも込められています。

給食一口メモ コメント紹介

2/3(2-1)「節分ちらしは、具材がたくさんあって食べごたえがあり、とても美味しかったです！つみれ汁もつみれが大きくてよかったです♪きな粉豆もきな粉が甘く、美味しく食べられました！」→砂糖と水で大豆に砂糖衣を作り、きな粉をまぶしたきな粉豆、皆さんよく食べてくれていました♪2/14(2-3)「色々な意味が込められているんだなと思いました。」(3-2)「いつも美味しい給食をありがとうございます。『東京×豚』には深い意味があるのわかりました。また、僕は豚といえば鹿児島県ですが、地産地消の『東京×豚』もまた絶妙な甘さがあってとても美味しかったです。」→東京×豚の『X』には、『美味しい品種を掛け合わせた』という意味と、『未知の可能性を秘めている』という意味が込められています。2/15(2-4)「にんじんポターージュ、前回は今回も美味しかったです！甘くて、これならにんじんが苦手でも食べられますね!!」(3-1)「にんじんポターージュはにんじん感がなく、美味しかったです!!おかわりしました。」→にんじん嫌いのためのレシピでした。今年も美味しく作れてよかったです♪2/21(2-3)「お魚さん美味しかったです。これで僕も出世できます。笑」→出世魚のフリ、脂がよくのっていて美味しかったですね。2/23(1-5)「明日は3年生が受験！カツを食べれば合格できるはず！私の兄も合格してほしいです！カツ美味しかったです！(^_^)」→「チキンカツ=きちんと勝つ」という意味を込めて作りました。王子小学校の鈴木栄養士さんに教えてもらった特製ソース、美味しかったですね♪ 今月もたくさんコメントをありがとうございます。毎日楽しく読んでいます。3月もぜひコメントを書いてくださいね。