



給食だより 3月

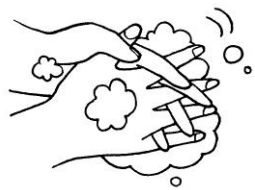
令和5年 2月 28日
荒川区立第九中学校
校長 宮崎 剛
栄養士 鈴木 ひかり

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年間の締めくくりの月です。今年度の給食は、あいさつ、感謝、思いやりを持って食べることができましたか？これまでの1年を振り返って、これからに生かしましょう。

〇1年間の食生活を振り返ってみよう。



食事の前には石けんで手洗いをしましたか？



「はい」だったものはこれからも続けていきましょう。「いいえ」だったことは来年度できるように頑張らしましょう。



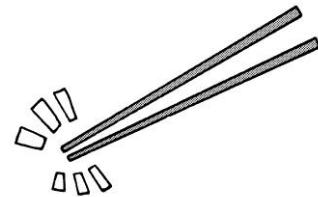
食事のあいさつができましたか？



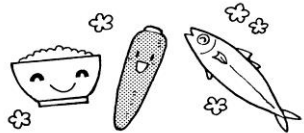
給食当番の時、きちんと配膳ができましたか？



はしを正しく使えましたか？



ごはんとおかずを交互に食べることができましたか？



よくかんで食べましたか？

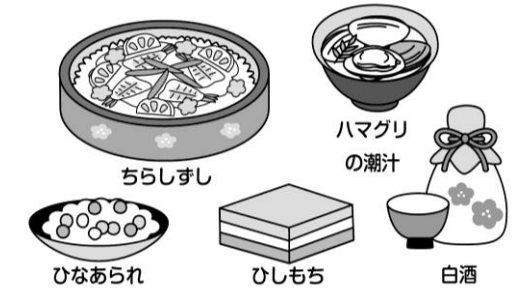


好き嫌いをせずに食べましたか？



〇桃の節句とは…

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。行事食には、旬の食材を使ったちらし寿司やハマグリ、の潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



〇人気メニューのレシピ

12月の給食に登場した副菜部門で一番人気の「パリパリサラダ」のレシピです。ご家庭でも作りやすいように少しアレンジしています。

〇パリパリサラダ〇

【作り方】

- ① ドレッシングを作ります。合わせた調味料を一度加熱して冷蔵庫で冷ましておきます。
- ② 野菜類を切ります。ワントンは短冊、キャベツは細い短冊、キュウリは輪切り、にんじんは千切りします。
- ③ お湯を沸かし切った野菜類をゆでます。
- ④ ゆでた野菜は水気をきって冷ましておきます。
- ⑤ 油を熱しワントンを揚げます。
- ⑥ 冷ましておいたドレッシング、野菜類、ワントンを混ぜ合わせて完成です。



【材料 5人分】

ワントンの皮	20g
揚げ油	5g
キャベツ	200g
もやし	65g
きゅうり	65g
にんじん	35g
カットわかめ	2g
〈ドレッシング〉	
油	5g
ごま油	5g
たまねぎ	13g
酢	20g
しょうゆ	20g
さとう	2g



卒業を目前に控えた3年生の皆さん、早いもので給食回数があと10回となりました。寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。