



# 3月 給食たより

令和4年度 3月号  
佐賀市立川上小学校



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてください。



## 1年間の給食をふり振り返り、反省をしましょう。

この1年間をふり返ってみて、いつもできていたことに○を、大体できていたことに△を、できなかったことに×をつけて、来年度の目標を考えましょう。

<p><b>1</b> 給食の前に、せっけんできれいに手を洗った。</p> 	<p><b>2</b> 毎日、清潔なハンカチ（またはタオル）を持ってきた。</p> 
<p><b>3</b> 給食当番の仕事に協力できた。</p> 	<p><b>4</b> 配ぜん後は、自分の席で静かに待つことができた。</p> 
<p><b>5</b> 食器を正しく並べることができた。</p> 	<p><b>6</b> 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。</p> 
<p><b>7</b> おはしを正しい持ち方で、上手に使うことができた。</p> 	<p><b>8</b> 食事にふさわしい話をしながら、楽しく食べることができた。</p> 
<p><b>9</b> 好き嫌いなく食べることができた。または苦手な食べ物にもチャレンジした。</p> 	<p><b>10</b> 給食の決まりを守って、後片付けをきちんとできた。</p> 

来年度の目標をかきましよう。

## 3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、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います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が作られていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。



## ぼうさい 防災について、考えよう



今から12年前の2011年3月11日に、東北地方で大きな地震と津波が起こりました。人々の住む町はもちろん学校も津波に巻き込まれて、たくさん子どもたちや先生方が命を落とし、校舎も壊れてしまいました。給食も作れなくなってしまい、再開してもメニューはパンと牛乳といった調理をしないものだけでした。毎日の給食が当たり前で食べられるのは、材料を作っている生産者、それらを運ぶ人、給食を作ってくれる調理員さんと作る給食室が全部そろっているからなのです。災害でどれかが欠けて給食が食べられなくなったときのことを考えて、今月は防災献立を取り入れました。お家でも防災について考えてみましょう。



## こんだてしょうかい 献立紹介

今年度に初めて登場して、人気のあった献立のレシピを紹介いたします。お家でも作ってみてください。

### ・・・千キン千キンごぼう・・・

#### 材料（4人分）

- ・鶏もも肉 140g
- ・ごぼう 60g
- ・むぎ枝豆 24g
- ・塩、こしょう 少々
- ・かたくり粉 24g
- ・あけ油
- ・濃口しょうゆ 大さじ 1.5杯
- ・砂糖 大さじ 1.5杯
- ・料理酒 小さじ 2杯
- ・みりん 小さじ 2杯
- ・水 小さじ 2杯

#### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ② ごぼうはななめ切りにし、水にさらしてあくをとる。枝豆は塩ゆでしておく。
- ③ ごぼうのみずけを切り、かたくり粉をまぶして油で揚げる。鶏肉もかたくり粉をまぶして揚げる。
- ④ 調味料を煮立ててたれを作る。
- ⑤ 揚げたごぼうと鶏肉をたれにからめ、枝豆を混ぜ合わせる。

千キン千キンごぼうは、学校給食から生まれた献立です。お弁当のおかずや、おつまみにもぴったりです。

