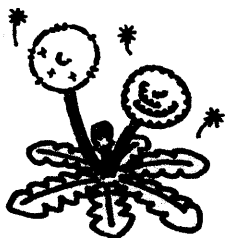


きゅうしょくだより3月

平成23年3月9日
江戸川区立第三松江小学校



暖かな風を受けて木々の花芽もふくらみ始めました。光あふれる春の到来です。卒業・進級を前に、どの子も晴れ晴れとした表情を見せ、この1年で心も体もずいぶん大きくなったことを感じます。1年間、給食だよりを通して、食生活習慣と健康、食品の安全性などについてお知らせしてきましたが、毎日の生活に役立てていただけましたでしょうか？

《 食育チェックでこの1年間を振り返ってみましょう 》

- ☐ 1日3食きちんと食べた
朝起きると、脳や体はエネルギーが足りないため、ボーっとしています。特に「朝ごはん」は大切です。必ず食べましょう。
- ☐ 好き嫌いせずに何でも食べた
一つの食べ物で完璧なものはありません。だから食べ物を上手に組み合わせでバランスよく食べることが大切です。
- ☐ 食べ物の安全性に関心を持った
食品表示などをチェックして、安全に食べるためにどうしたらよいか考えましょう。
- ☐ 食べ物の産地に関心を持った
日本では約6割もの食べ物を外国からの輸入に依存していることを知っていますか？
- ☐ 食べ残しをしなかった
食べ物や食べ物を作っている人、調理している人に感謝をして食べましょう。

《 給食試食会 参加ありがとうございました。 》

先月、2月25日(金)健康教育講演会に引き続き、給食試食会を実施しました。メニューは、「手作りクリームチーズパン・牛乳・鮭としめじのクリーム煮・砂肝の唐揚げ・コンビネーションサラダ・オレンジ」でした。試食しての感想や日頃の食生活に関することなど…たくさん感想をいただきましたので紹介いたします。

○とってもおいしかったです。全て手作りでドレッシング等も一度加熱して冷ましたり、調理工程が変わる度に手袋、エプロンを替える等、栄養面だけでなく衛生面、安全面、味などいろいろな事が考えられて毎日の給食があるのだと知り、大変驚きました。

そして、毎日「今日もおかわりした。」「全部食べた。」と息子が言うのも納得、私も毎日食べたいと思いました。大勢の方の努力があって、おいしい給食があるとわかって感謝でいっぱいです。

○パンがとてもおいしかったです。実際に作ってみたいです。砂肝も食卓に出たことがなかったので挑戦してみます。シチューも豆があることで満腹感がありました。サラダもドレッシングがとてもおいしかったです。

○野菜を食べない日もあるので反省です。

○クリームチーズパンがとてもおいしかったです。野菜も火を通してしていると聞いてびっくりしましたが、全てとてもおいしかったです。

○クリームチーズパンは人気だけあって味もボリュームも満点でした。まさか給食で砂肝が食べられるとは…。子どもに良い経験だと思います。オレンジに切り込みが入っていることに驚きました。ありがとうございます。

○給食が豊かなのに、家庭の食卓も豊かにしたいと思いました。

○うちは和食中心、野菜ばかり調理しています。体に良いことを認識したので今後も頑張ろうと思いました。

○特にパンがおいしかったです。手がかかっていることに頭が下がります。うちでも作ってみたいと思いました。

○どれも我が家の味と違って、見た目のおいしさも味も満足しました。子どももやっぱり給食の時間が待ち遠しいのに納得です。

○時々子どもから給食リクエストがあり、作り方を知りたいと思うことがあります。

○やはり手を加える事、工夫することで嫌いな食材もおいしく食べられるなあと思いました。

○砂肝は調理方法もわからず、おいしいイメージがなかったけど食べてみたらすごくおいしくて家でもやってみようと思いました。自分の嫌いな物はあまりださないのだすように気をつけたいと思います。

○すべて手作りの温かさが感じられて、毎日子どもたちは幸せだなと思いました。

○手作りパンがとてもおいしくて子どもがうらやましくなりました。砂肝の唐揚げは販売してほしいくらいです。息子が「カレーじゃこ」が大好きで作ってほしいとせがまれるので作り方を知りたいです。

○普段、レバーを嫌がるんですが、先日のセレクト給食はなぜかレバーを選択、それがとてもおいしかったと報告してくれました。

【 人気の給食レシピから～ 】 ☆よくかんで食べることは大切です!!

《 カレーじゃこ 》 ＊作りやすい分量＊

・ちりめんじゃこ 50g ・砂糖 大さじ3/4 ・みりん 大さじ2/3 ・カレー粉 小さじ1/3
・薄口しょうゆ 小さじ1/2強 ・白ごま 8g

(作り方) ①ちりめんじゃこと白ごまは、それぞれ乾煎りしておく。

②調味料を加熱し、①を加える。

簡単ですので、ぜひおためしください。多めに作って常備菜としても!カルシウムもたっぷりです。