

# きゅうしょくだより

明石市立二見北小学校



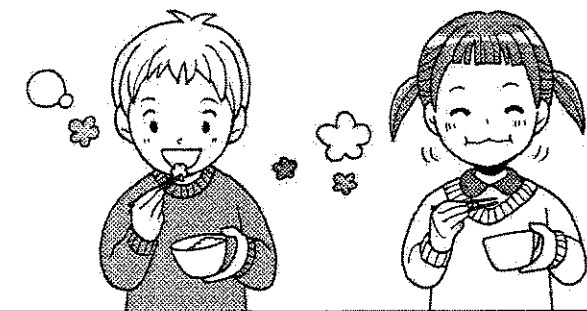
今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかりとって、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

## あなたの食生活をふり返ってみよう

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

|                                            |                                           |                                           |                                           |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手をきれいに洗う | <input type="checkbox"/> 配ぜんがきちんとできる      | <input type="checkbox"/> 食事のあいさつをきちんとしている | <input type="checkbox"/> はしを正しく持つことができる   |
| <input type="checkbox"/> よくかんで食べている        | <input type="checkbox"/> 食事中はお話をしないで食べている | <input type="checkbox"/> 食べ残さないように努力している  | <input type="checkbox"/> 行事の時に食べる料理を知っている |



チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。

保護者のみなさまへ

・行事等で給食がなかった日の給食費は、その月で差し引いて集金させていただいております。  
・エプロンは、汚れなどを確認して、来年度も使用します。洗濯をしていただくとき、ゴムの交換や補修等していただければ助かります。

©少年写真新聞社2020



## 『しあわせにんじん』のおしらせ

今年度は、静かな給食時間を過ごすため、クラスにひとつ型抜きした『しあわせにんじん』の日は出来ませんでした。そこで、3月のある献立に、たくさんの『しあわせにんじん』を作って、みんなに届けたいと思います。お楽しみに・・・。

## あかしを食べよう

10日(水) 味付けのり・

たこと里芋の煮物

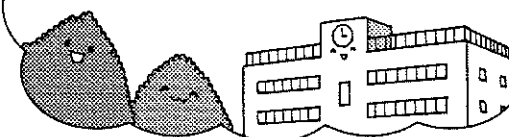
地元あかしの水産物、たこ・のりを使った特別献立です。地産地消の事業として市の助成をいただいています。明石のりは、香りや味が良く、色が黒くてツヤがあるのが特徴です。たこも、弾力ある歯ごたえとうまみがあります。どちらも激しい潮の流れと、栄養豊富な明石の海がもたらしてくれる食材です。



15日(月)

お祝い献立

卒業と進級のお祝いとして、鰯の煮付け・紅白なます・お祝い汁です。鰯は、成長とともに名前が変わる出世魚と呼ばれているおめでたい魚。紅白は赤色と白色のことで、日本では伝統的に祝い事に使われる色です。なますだけでなく、お祝い汁にも紅白の団子を入れたすまし汁にしています。



## 北っ子6年生が選んだリクエスト献立『チキン南蛮』

〈材料〉4人分

鶏もも肉 1枚(240g)  
塩 少々  
こしょう 少々  
かたくり粉 30g  
揚げ油 適量

※マヨネーズ 適量

タレ  
A { にんにく 少々  
玉ねぎ 30g(中1/6個)  
サラダ油 少々  
濃口しょうゆ 小さじ2  
砂糖 大さじ1  
ケチャップ 小さじ1  
酢 小さじ2

〈作り方〉

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまがし、約180度の油で揚げる。
- ②にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんにく・玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。
- ④Aを加え、煮詰めて、タレを作る。
- ⑤①と④を混ぜ合わせる。

※食べる前に、お好みでマヨネーズを上からかける。