

3月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年3月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



食べることは
生きること



給食は、皆さんの健康と、季節や行事、食文化などいろいろなことを学べるように考えて献立をつくっています。朝早くに配達される食べ物を受け取り、給食の時間に間に合うように安全に気を付けて皆さんの給食を作っているのは調理員の方たちです。また、お肉や野菜を作って届けてくださる農家の方もいます。給食は、たくさんの方に支えられて、皆さんのもとへ届けられています。感謝の気持ちを大切に毎日の給食をいただきましょう。

給食レシピ ★浦上そばろ★

長崎県の郷土料理でもある「浦上そばろ」のレシピです！

《材料(中学年4人分)》

【ごはん】				
サラダ油	小さじ1	しょうゆ	大さじ1	
豚こま	40g	さとう	小さじ1	
にんじん	40g	みりん	小さじ1	
ごぼう	30g			
つきこんにゃく	60g			
もやし	80g			
さつまあげ	15g			
さやいんげん	10g			

《作り方》

- ①にんじんは千切り、ごぼうはさがき、さつま揚げは短冊切りにしておく。
- ②さやいんげんは、斜め薄切りにして下茹でしておく。
- ③サラダ油を熱し、豚肉を炒め、もやし、さやいんげん以外を炒めます。
- ④にんにんに火が通ったら、もやしを加えて軽く炒め、調味します。
- ⑤仕上げにさやいんげんを加え、加熱したら完成です。

～長崎県郷土料理～

3月12日(水)は、長崎県郷土料理の「長崎ちゃんぽん」と「浦上そばろ」を給食でつくります。

「長崎ちゃんぽん」は、明治時代につくられた長崎名物の麺料理です。当時、中華料理屋の店主が中国人留学生に安くて栄養があるものを食べさせようと、鍋で野菜や肉などを炒め、そこに中華麺を入れて濃いめのスープで煮込んだ料理が始まりとされています。ちゃんぽんという名前は、中国語の簡単なおはんという意味の「喰飯(しゃんぽん)」がなまったのが由来という説と、ポルトガル語の混ぜる・混合するという意味の「ちゃんぽん」がなまったのが由来という説があります。

「浦上そばろ」は、長崎県浦上地区が発祥の家庭料理です。名前に、「そばろ」とありますが、挽肉は使わず豚肉を細切りにし、揚げかまぼこや糸こんにゃく、もやし、人参、ごぼうなどと一緒に炒めてつくります。1500年後半、浦上地区でキリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が、当時肉を食べる習慣がなかった信徒たちに「健康にいい食べ物」として豚肉を食べてもらうためにつくられたのが始まりと言われています。その後、豚肉の量を少なくし野菜をたっぷり入れてつくるようになり、それが基本レシピとして現在に伝わりました。



全校リクエスト給食

3月4日(火)と3月5日(水)と3月19日(水)に全校リクエスト給食を実施いたします。今回は、今まで食べた給食の中で、もう一度食べたい献立を全校の皆さんに選んでもらい、美化・給食委員会の子供たちに集計してもらいました。結果は、1位が「ココア揚げパン」、2位が「きなこ揚げパン」、3位が「ABC スープ」、「カレーライス」でした。1位から3位に選ばれたメニューは、上記の日に提供する予定です。また、1位の「ココア揚げパン」は、2位の「きなこ揚げパン」とのセレクト給食として提供する予定です。ぜひ、楽しみにしていただければと思います。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

