

4月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年4月号
校長 高橋 宏幸
栄養士 栄養士

入学・進級おめでとう



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願い致します。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子供たちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなどさまざまなことを学ぶための時間です。

今年度より、篠崎第二小学校の栄養士になりました_____です。
子供たちの健康を支えられるような栄養たっぷり、バランスのいい給食を作りたいと思っております。
毎日の給食の時間が楽しみ!と思ってもらえるように、美味しい給食を提供していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



～群馬県郷土料理～

4月22日は、群馬県郷土料理の「豆腐めし」と「臭汁」を給食でつくります。

「豆腐めし」は、しょうゆめしに消化のよい木綿豆腐を炒めて入れたところ、美味しかったのが始まりだったと言われています。また、昔から利根地区は大豆の産地で、木綿豆腐づくりも盛んに行われていました。大豆は、荒れ地でも作ることができる作物だったため、大豆の加工品である豆腐は、貴重なたんぱく源として食べられていました。

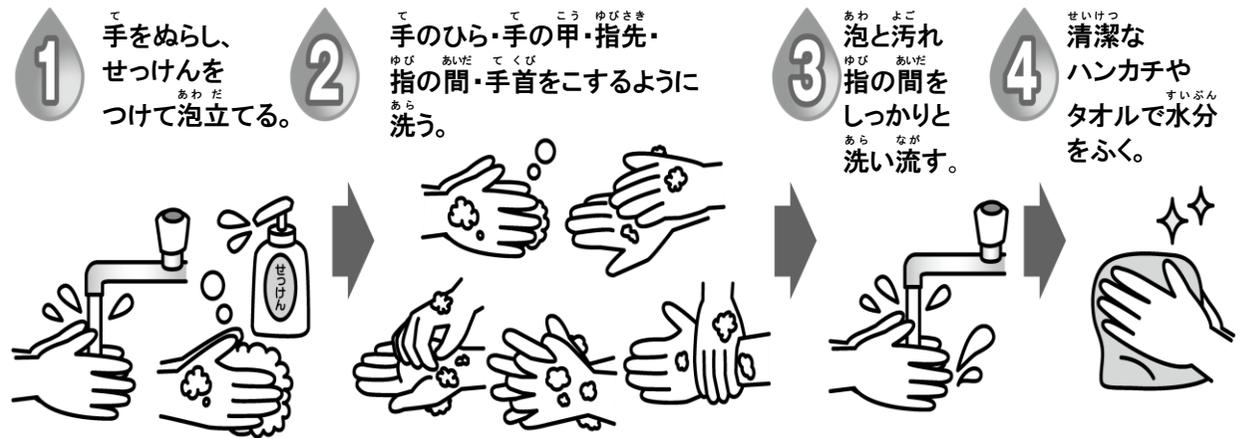
「臭汁」とは、水に浸してやわらかくした大豆をすりつぶして絞ったものを入れたみそ汁です。大豆を水に浸してすりつぶしたものを「臭」といい、「臭」を入れたみそ汁なので「臭汁」と名付けられました。また、枝豆で作った臭汁は「枝豆臭汁」や「青臭汁」と呼ばれます。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終わってはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



給食レシピ ★豆腐めし★

群馬県の郷土料理でもある「豆腐めし」を給食風にアレンジしました!
《つくり方》

《材料(中学年4人分)》

精白米	220g	酒	小さじ1
麦	20g	三温糖	小さじ1
煮汁	適量	本みりん	小さじ1/2
水	適量	しょうゆ	小さじ2
〈具〉			
サラダ油	小さじ1/2		
鶏ひき肉	50g		
人参	20g		
押し豆腐	100g		

- 炊飯器に研いだ精白米、麦、分量の水、煮汁を入れて炊きます。
(煮汁の量で水分量を調節してください)
- 人参は千切り、豆腐は角切りにそれぞれ切ります。
- フライパンに油をしき、鶏ひき肉、人参を炒めていきます。
- 鶏ひき肉に火が通ったら、豆腐を加えてさっと炒めて、調味料を入れて味をつけます。
- 炊き上がったごはんに、④の具を混ぜて完成です。