

3月 給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和6年 3月号
校長 高橋 宏幸
栄養士 本多 遼太郎

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じたり、学んでいたりしていたでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



給食レシピ ★キムタクごはん★

長野県郷土料理でもある「キムタクごはん」のレシピです！

《材料(中学年 4 人分)》

【ごはん】

精白米	240g	たくあん	20g
粒麦	20g	しょうゆ	大さじ 1/2
酒	小さじ 1	塩	0.8g
水	適量	ごま油	小さじ 1/4

【具】

サラダ油	小さじ 1/2
豚こま	20g
白菜キムチ	40g

白ごま 小さじ 3

《作り方》

- ①白菜キムチ、たくあんは一口大の大きさに切ります。
- ②炊飯器に研いだ精白米、粒麦、酒、分量の水を入れて炊きます。
- ③フライパンに油をしき、豚肉を炒めていきます。豚肉に火が通ったら、白菜キムチとたくあんを加えてさらに炒めます。
- ④ねぎを加えてさっと炒めたら、調味料で味付けをし、最後にごま油を加えます。
- ⑤炊きあがったごはん、④の具とごまを混ぜ合わせて完成です。

～長野県郷土料理～

3月18日(月)は、長野県郷土料理の「キムタクごはん」と「鶏の山賊焼き」と「大平汁」を給食で作ります。

「キムタクごはん」とは、「キムチ」と「たくあん」、豚肉などの食材を炒めて薄口しょうゆで味を整えてごはん混ぜた混ぜごはんのことです。長野県は、伝統的な漬物文化がある地域ですが、子供たちの漬物離れが進んでいました。そんな中、子供たちに漬物をおいしく食べてほしいという願いから、塩尻市にある中学校の栄養士が考案したのが、この「キムタクごはん」だと言われています。

「鶏の山賊焼き」は、鶏肉にしょうゆや酒、にんにくなどの調味料を揉みこんで味を付け、片栗粉をまぶして揚げた料理です。長野県の松本市や塩尻市といった長野県の中信地方の名物としても知られています。

「大平汁」とは、長野県の本庄地方に伝わる郷土料理で、冠婚葬祭などの行事において欠かすことのできない料理となっています。大平汁は、人参や大根、里芋、鶏肉などたくさんの食材を煮込んでつくるため栄養面からみても優れている料理だと言えます。また、名前の由来は諸説ありますが、「大いなる大地」という意味をあらわす大平からきているという説が有力であると言われています。

全校リクエスト給食

3月4日(月)と3月6日(水)と3月13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「カレーライス」、3位が「ABC スープ」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、「きな粉揚げパン」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。

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

