

4月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和6年4月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



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っていきたいと思っています。

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いたします。



～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「呉汁」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、荒地でも作る事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。

「呉汁」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「呉」といい、「呉」を入れたみそ汁なので「呉汁」と名付けられました。また、枝豆で作った呉汁は「枝豆呉汁」や「青呉汁」と呼ばれます。

給食の決まり ☆ 食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょ。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

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

- 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、豆腐を加えてさつと炒めて、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。