

がつごう  
3月号



きゅうしよく

# 給食だより

江戸川区立平井小学校  
校長 渡邊 法子  
栄養士 宗 美恵子

いよいよ、今年度もあと1か月となりました。どのクラスも4月に比べるとよく食べるようになり、成長を感じています。3月は食生活について振り返り、1年のまとめをします。



## 日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

★おねがい★ 白衣は、6年生は3月24日(月)までに、1~5年生は25日(火)までに持ってきてください。ボタンの外れ、ほつれ等ありましたら、直していただけますと幸いです。お手数をおかけしますがご協力よろしくお願いします。



## レシピ紹介(おから入りハンバーグ)



【材料】 5個分

豚肉	200g
おから	50g
ナツメグ	少々
パン粉	40g
牛乳(豆乳)	20g
油	小1
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
塩	少々
こしょう	少々

\*たれ\*

しょうゆ	小2
さとう	大1
みりん	小2
酒	小2

合わせて加熱し、水溶きでんぷんでとろみをつける。

【作り方】

- ① 油を熱し、玉ねぎ・にんじんは炒めて冷ましておく。
- ② 豚肉から牛乳、①と塩こしょうも加えてよく練る。
- ③ 成形して、フライパンまたはオーブンで焼く
- ④ ③にたれをかけて仕上げる。

SDGs みんなの給食の日に紹介したメニューです。「食材を無駄なくつかう」という観点から、おからを使用しています。ふわっとした食感に仕上がりと、和風のタレもマッチして、「おいしい!」と大好評。残菜はほとんどありませんでした!