

令和7年3月

江戸川区立一之江小学校

きゅうしょくだより

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごすのも残りわずかです。この1年間の給食時間をふり返ってみると、準備や後片付けが上手になったり、苦手なものが食べられるようになったりして、みんな一人ひとりが成長したと感じます。日ごろの食生活についてふり返ってみましょう。

3月の
給食目標

給食

一年間の反省をしよう

栄養

健康や成長を考えて食事をしよう



あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

きゅうしょくしつ

給食室からみなさんへ

こんねんど こども

今年度も子供たちから「ごちそうさま」「おいしかった

です」という声や空っぽになって戻ってくる食缶を見て、

きゅうしょくしついちどううれ

給食室一同嬉しかったです。給食室ではみなさんの成長を

かんが えいよう

考えて栄養バランスのよい献立を衛生面に気をつけて作りました。また、旬の物

や地域の食材を使いました。

給食で学んだことを活かし、「食べたもので身体が

つく

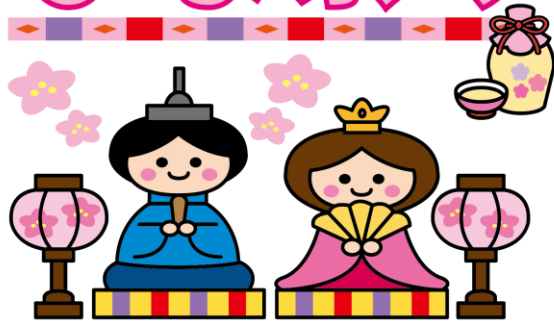
作られていく”ことを意識して、これからもより良い食生活を送ってください。



3/3

まつ

ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のよう、ひな人形を飾るよう



はまぐりのお吸い物

になったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物並びます。



ちらしずし



ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ひなあられ



ひしもち

3月3日の給食でひしもちをイメージした三色白玉を作ります。

ピンクの白玉はいちご、緑の白玉は抹茶を入れました。



給食試食会が開催されました

PTAの本部役員や給食試食会ボランティアのみなさまにたくさんのご協力をいただき、1月30日に1年生の保護者を対象に給食試食会を開催しました。本校の給食についてスライドで説明をした後、児童と同じように配膳して、班形式での試食を楽しんでいただきました。



《給食レシピ紹介:》給食試食会で知りたいメニューにご記入いただいたレシピを紹介し

《レシピ紹介:レバーのごまだれがけ》レバーのレシピのリクエストを多数いただきました。

4人分の材料		作り方
鶏レバー	200g	① 鶏レバーを一口大に切って、酒、しょうゆ、すりおろしたんにく、しょうがを揉みこんで、20分位漬け込む。 ② 小麦粉、片栗粉を合わせたものを鶏レバーの周りにつける。 ③ 180℃位の油で揚げる。 ④ 鍋にさとうから水まで入れて、加熱してたれを作る。 ※家庭では量が少ないので、電子レンジで加熱すると簡単です。 ⑤ 白ごまを乾煎りする。 ⑥ 揚げた鶏レバーにたれを絡めて、白ごまを和えて出来上がり。
酒	小さじ1強(8g)	
しょうゆ	小さじ1強(8g)	
んにく	2g	
しょうが	4g	
小麦粉	適量	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
さとう	大さじ1(10g)	
しょうゆ	大さじ1弱(14g)	
ごま油	小さじ1/2(2g)	
水	小さじ1強(8g)	
白ごま	大さじ2弱(16g)	



《レシピ紹介:レバーのマリアナソース》

4人分の材料		作り方
豚レバー	120g	① 豚レバーは一口大に切って、ウスターソースに漬け込む。 ② 大豆を固めにゆでる。(又は魔法瓶に大豆と熱湯を入れ1時間おく。)※家庭では2倍量の茹で大豆でもいいです。 ③ 豚レバー、大豆に片栗粉をつけて、油で揚げる。 ④ ジャガイモは1.5センチ位のサイコロ状に切って、水にさらす。 ⑤ ジャガイモは素揚げする。 ⑥ 小鍋にトマトケチャップ、ウスターソース、さとう、赤ワイン、お湯で溶いた洋からしを入れて、加熱してソースを作る。 ※洋からしはチューブのものでも、無してもいいです。 ※ソースは少し煮るとケチャップの酸味が飛んでおいしくなります。 ⑦ 揚げたレバー、大豆、ジャガイモを⑥のソースに絡めて出来上がり。
ウスターソース	小さじ1(6g)	
大豆(乾燥)	10g	
片栗粉	適量	
じゃがいも	120g	
揚げ油	適量	
トマトケチャップ	大さじ3(45g)	
ウスターソース	大さじ1強(20g)	
さとう	大さじ1強(10g)	
赤ワイン	小さじ1強(6g)	
洋がらし	少々	



《レシピ紹介:あんかけ汁》

4人分の材料		作り方
水	360g	① 水を沸騰させて、火を止めてから、かつおぶしを入れる。 かつおぶしが底に沈んで1.2分経ったら、こしてだしを取る。 ※家庭では顆粒の和風だしを使い、塩分を減らすといいです。 ② にんじんをいちょう切り、えのきたけを1/3切り、こんにやくを色紙切り、豆腐を角切りにする。あられ麩を水で戻す。 ③ ①のかつおだしに鶏肉、人参を入れて煮る。 ※鶏肉に分量外の少量のかたくりこをまぶしてから入れると柔らかく仕上がります。 ④ 人参が柔らかくなったら、えのき、こんにやく、もやし、豆腐、あられ麩を入れる。 ⑤ 材料が柔らかくなったら、酒、塩、しょうゆ、ねぎ、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
かつおぶし	6g	
にんじん	25g	
鶏肉・細切れ	30g	
えのきたけ	16g	
こんにやく	40g	
もやし	120g	
絹豆腐	80g	
あられ麩	4g	
酒	小さじ1弱(4g)	
塩	1.5g	
しょうゆ	小さじ2(12g)	
ねぎ	25g	
かたくりこ	小さじ2(7g)	



《レシピ紹介:パインゼリー》

4人分の材料		作り方
水	240g	① 鍋で粉寒天を水でふやかしてから加熱して、沸騰させる。 ② 粉寒天が溶けたら、砂糖を加えて、煮溶かしてから、パインジュースを加える。 ③ バットに厚さ1cm程度に流して、冷蔵庫で冷やし固める。 ④ 寒天を2cm角に切る。 ⑤ パイナップルは一口大に切る。パインは缶詰でも生でもいいです。 ⑥ お皿に④の寒天と⑤のパインを盛り付けて出来上がり。
さとう	20g	
粉寒天	3g	
パインジュース	60g	
パイナップル (缶)	60g	

