

# きゅうしよく 3月給食だよ！

保護者宛 154 号



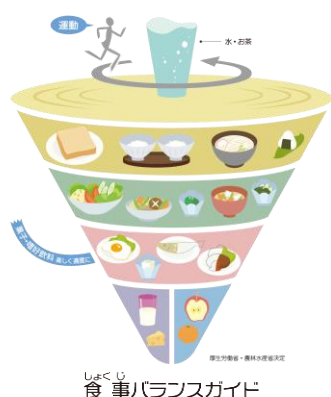
令和 7 年 2 月 28 日(金)  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士

## 栄養バランスのよい食事とは



栄養バランスのよい食事は、病気のリスクを低下させ、長寿につながるという研究結果があります。栄養バランスは主食・主菜・副菜を組み合わせると整いやすいです。給食もこれらがそろった献立を考えています。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理でも構いません。例えば、カレーライスなら主食と主菜を兼ねることができ、サラダなどの副菜をつければ主食、主菜、副菜がそろいます。

1日に「何を」「どれだけ」食べればよいか、食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示した「食事バランスガイド」というものもあります。普段の食事を振り返り、ぜひ今後の食事に活かしてみてください。



主食	ごはん、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ととれないときはおやつで)



## リクエスト給食 ～卒業前に食べたいあの給食～

6年生に「卒業前に食べたい給食」をテーマにアンケートを取りました。主食、主菜、副菜(汁物も含む)、デザート別に上位になったものをご紹介します。(回答者数36名)



### 主食

- 第1位 カレーライス 7票
- 第2位 ジャージャー麺 6票



### 主菜

- 第1位 鶏のから揚げ 11票
- 第2位 ジャンボぎょうざ 6票



### 副菜(汁物も含む)

- 第1位 海藻サラダ 10票
- 第2位 豚汁 8票



### デザート

- 第1位 サイダーポンチ 18票



デザートはサイダーポンチが断トツ1位で、それ以外の結果はバラバラでした。これらを組み合わせた献立を3月に取り入れています。アンケートでは給食の思い出についても聞きました。小学校生活の約半分がコロナ禍で、前向き・黙食を長い間経験してきた6年生。そんな中でも、給食が良い記憶として残っていることがわかり、嬉しく思いました。6年生の思い出をいくつかご紹介します。

## 6年生に聞いた給食の思い出

- ・こんにゃくのサラダは初めて食べたときにとってもおいしいと好きになったのを覚えています。
- ・サイダーが苦手だったけど、サイダーポンチを食べたときからサイダーが好きになりました。
- ・ジャンボぎょうざが出たとき、毎回おかわりじゃんけんが始まります。
- ・ジャンボぎょうざは初めて見たときデカ!!となりました。
- ・ジャム付きの食パンを4枚食べたこと!!
- ・ブルーベリーパンを食べて、口の周りを汚していた。
- ・コロナ禍で一緒に食べられなかったから、机をくっつけられるようになったことがすごく嬉しかったです。
- ・みんなでしゃべって給食が食べられるようになって嬉しいです。
- ・給食に出た麻婆ナスを食べて、苦手だったナスが食べられるようになりました!
- ・カレーがまじで好きなのでこれからも食べたいけど、最後だと思うと悲しいです。三小の料理やカレーが食べられる場所とかができたらいいなと思っています!!!

## 給食レシピ

花しゅうまい \*2月19日の献立より

<材料>(5個分)

- ・豚ひき肉……………100g
- ・たまねぎ……………60g
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・片栗粉……………大さじ2
- ・木綿豆腐……………1/4丁
- ・塩……………小さじ1/8
- ・酒……………小さじ1/2
- ・しゅうまいの皮…60g
- ・おろししょうが…小さじ1/2
- ・こしょう……………少々
- ・ごま油……………小さじ1/2

<作り方>

- ① たまねぎはみじん切りにする。しゅうまいの皮は細めの短冊切りにする。
- ② 木綿豆腐は沸騰したお湯で5分程ゆでる、またはキッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせ、レンジで2分程加熱し、ザルにのせて10分ほどおいて水気を切る。
- ③ ボウルに豚ひき肉、②、おろししょうが、たまねぎ、塩、こしょう、しょうゆ、酒、ごま油、片栗粉を入れてよく練り混ぜる。
- ④ ③を5等分にし、丸めたら、周りに①をつけて15分程蒸す。

### 給食室の様子



肉だねをよく練り混ぜます。



丸めてしゅうまいの皮を周りにくっつけます。



大きな釜で蒸しました!



包まないのだからたくさん作るのも簡単です!