



給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 克彦
栄養士
令和3年2月26日

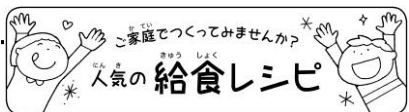
朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの暖かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。1年間、みなさんは給食を食べながら様々な食に関することを学んできました。3月は1年のまとめとして、給食の時間や食生活を振り返ってみましょう。そして、今の学年で過ごす残りわずかな給食時間を、仲間や先生と一緒に楽しんでくださいね。

1年間の給食を振り返りましょう!

「新しい生活様式」バージョン

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。□は、自由に書きましょう。

<p>給食の前にしっかりと手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身したくをきちんとできた。</p>
<p>食べる時以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、学べた。</p>



☆とりにくのレモンしょうゆやき☆

材料	分量	切り方	作り方
とりもも肉	200g(5切分)		①とり肉に★の材料を合わせてよく揉み込み、30分以上漬け込む。 ②①のとり肉に小麦粉をまぶす。 ③オーブンまたはグリル、油を敷いたフライパンで、こんがりとお火が通るまで焼く。 ④☆の調味料の、しょうゆ、水、砂糖を合わせて火にかけ、砂糖が溶けたらレモン汁を加えてひと煮立ちさせる。 ⑤③のとり肉に、④のたれをよくからめる。
酒	小さじ1(5g)		
★ 塩	小さじ1/4(1.5g)	おろす	
しょうが	1.5g	おろす	
にんにく	1.5g	おろす	
小麦粉(薄力粉)	適量(25g程度)		
しょうゆ	小さじ2と1/2(15g)		
☆ 水	小さじ2(10g)		
砂糖	小さじ1と2/3(5g)		
レモン汁	小さじ1(5g)		

♪とり肉に小麦粉をまぶすことで、カリッと仕上がりが、たれも染み込みやすくなります!

<給食費について>

*今年度の自動振替は2月で終了しています。未納分のある方は、3月2日(火)までに学校の口座にご入金いただくか、学校までご持参くださいますようお願いいたします。
*給食費の返金は、3月末にいたします。該当の方には、後日詳細のお知らせを配布いたします。

ひなまつりクイズ

3月3日、ひなまつりに
ついてのクイズです。
AとB、どちらが正しい
のか考えて、正しい方
を○で囲みましょう。



<p>Q1 ひなまつりにお供えするおもちの形はどっち?</p>	<p>A </p>	<p>B </p>
<p>Q2 おもちは、赤(ピンク)・白・緑の3色で作られることが多いですが、何を表している?</p>	<p>A </p> <p>春の風景</p>	<p>B </p> <p>ひな人形の着物</p>
<p>Q3 ひなあられは、おもに何からできている?</p>	<p>A </p> <p>小麦</p>	<p>B </p> <p>米</p>
<p>Q4 ひなまつり料理の汁物に使われるハマグリ、漢字で書くとどっち?</p>	<p>A </p> <p>蛤</p>	<p>B </p> <p>蜆</p>
<p>Q5 ひなまつりに食べられる料理には、どんな願いがこめられている?</p>	<p>A </p> <p>米や野菜の豊作</p>	<p>B </p> <p>子どもの健康や成長</p>

こたえ

Q1=A(ひし形に切った三段の「ひしもち」をお供えする)
 Q2=A(雪(白)の下に新芽(緑)が出て、桃の花(赤)が咲いているという春の風景)
 Q3=B(うるち米を爆ぜて作るポン菓子や、もち米から作る丸いあられなどがある)
 Q4=A(2枚の貝がらがかびつたり合うハマグリは、仲の良い夫婦を表す。Bはシジミと読む)
 Q5=B(特に女の子の健康や成長を願って、ちらしずしなどの料理が作られる)

3月22日(月)で、3学期の給食は終了します。
今年度も谷戸二小の給食にご理解とご協力をいただき
ありがとうございました。「おいしい!」「また食べたい!」
という言葉と笑顔が毎日励まされました。これからも、
好き嫌なくなんでも食べて元気に過ごしてほしいです。
1年間ありがとうございました!

1月の主な食材料の産地	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
	米	新潟県・栃木県・青森県	じゃがいも	長崎県	にら	茨城県	ピーマン	高知県
	豚肉	群馬県	玉ねぎ	北海道	ほうれん草	西東京市・群馬県	さやいんげん	沖縄県
	鶏肉	岩手県	にんじん	千葉県	小松菜	西東京市・埼玉県	れんこん	千葉県
	ししゃも	アイスランド	ごぼう	熊本県	白菜	西東京市	里芋	千葉県・埼玉県
	ちりめんじゃこ	宮崎県	長ねぎ	茨城県・埼玉県	しょうが	高知県	さつまいも	千葉県
	いか	ペルー	大根	西東京市	にんにく	青森県	しめじ	長野県
	さけ	チリ	キャベツ	愛知県	きゅうり	群馬県	りんご	青森県
	くじら	山口県	もやし	栃木県	セロリ	静岡県	みかん	愛媛県