

給食だより 3月号

令和7年2月28日
大田区立多摩川小学校
校長 福地 伸

寒さが少し和らぎ、暖かい春はすぐそこまできています。今年度も残りわずかとなりました。この1年間の給食が栄養になり、心も体も大きく成長していることでしょう。今月は、1年間の給食を振り返り、来年度の食生活における目標を立ててみます。

教科「おおたの未来づくり」

～6年生が考えた減塩献立が、多摩川小学校の給食に出ます！！～

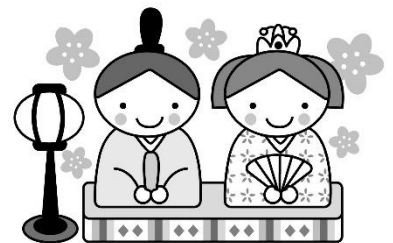
教科「おおたの未来づくり」の授業で、6年生が減塩について学び、減塩献立を考え、学習発表会で発表しました。その中で、全校児童から多くの承認の拍手をうけた献立を、給食に採用します。この献立には、減塩でもおいしく食べられる工夫がいくつも施されています。

✿献立と減塩の工夫の紹介✿

- *カレーチャハーン…かつおぶしからとっただし汁を多めに使ったり、こしょうをきかせたりすることで、減塩でもおいしく食べられるようにしています。
- *だしわかめスープ…主食に足りない無機質をわかめで補い、栄養バランスをよくしています。
- *みかん …塩分を体から出す栄養（カリウム）が入っているくだものを献立に入れました。→時季の関係で別の柑橘類を出します。

3月3日はひなまつり

旧暦の3月3日は桃の花が咲く季節にあたるため、ひなまつりは桃の節句とも言われます。ひな祭りには、ちらしずし、はまぐりのすまし汁、ひなあられ、ひし餅などを食べる風習があります。給食では、ちらしずし、すまし汁、桃の節句にちなんだピーチゼリーなどをつくります。



✿給食人気メニューのレシピをご紹介します✿

■のり塩ビーンズポテト（4人分）

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| 乾燥大豆・・・40g | ① 大豆は一晩水につけて戻し、やわらかくゆでる。 |
| （ゆで大豆の場合80～100g） | ② 大豆の水気をよくきり、片栗粉をまぶして油でカリカリに揚げる。 |
| 片栗粉・・・12g | ③ ジャガイモは厚めのいちよう切りにして水気をよくきる。 |
| じゃがいも・・・240g | ④ ジャガイモに片栗粉をまぶし、油で揚げる。 |
| 片栗粉・・・12g | ⑤ ②と④の油をきってボールなどであわせ、★をまんべんなく和える。 |
| 揚げ油・・・適量 | |
| ★ { 塩・・・少々（0.8g） | |
| 青のり・・・少々（0.2g） | |