



# メール

第83号  
令和4年度春号  
八潮市教育委員会

今年度の給食がもうすぐ終わり、春休みに入ります。新しい学年を迎える前に食事の時間を振り返ってみましょう。

## 1年間の食生活を振り返ろう

1 食事の前に、食卓(机)の整理と手洗いをきちんとしましたか？

はい いいえ



2 苦手そうなものでも1口は挑戦できましたか？

はい いいえ

3 よく噛んで食べましたか？

はい いいえ



4 食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができましたか？

はい いいえ

5 食器の置き方やしもの持ち方に気をつけて食べましたか？

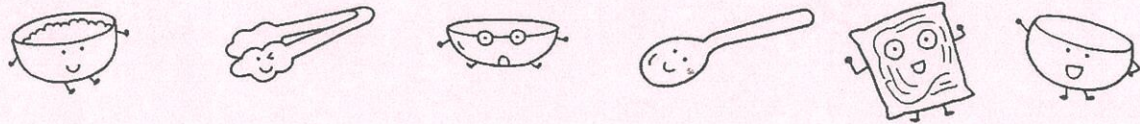
はい いいえ



6 食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べましたか？

はい いいえ

「はい」に〇がたくさんつきましたか？全部「はい」に〇が付いた人は来年度も継続していきましょう。  
「いいえ」に〇がある人は、来年度は「いいえ」が無くなるよう目標にしましょう。



## さよならランチ

小中学校9年間、給食を食べた中学校3年生に最後に食べたい給食を考えてもらいました。毎年、5つの中学校で順番にお願いしています。今年は、大原中学校3年生のみなさんが献立を立ててくれました。栄養のバランスが整っていておいしそうな献立になりました。

実施日 令和5年3月7日(火)

献立名 ごはん、鶏肉のから揚げ、肉じゃが

小松菜のお浸し、地場産野菜入り味噌汁

チョコレートムース、コーヒー牛乳



## 親子でクッキング ~ちらしずし~

(4人分)

ざいりょう

こめ	2カップ
す	大さじ3
さとう	大さじ1
しお	小さじ1/3
ほししいたけ	1まい
ぬるまゆ	1/2カップ
にんじん	20g
たけのこ	20g
れんこん	20g
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1
さやえんどう	2~3まい
しろごま	大さじ2

つくりかた

- ① こめは、あらってすいはんきにいれ、2カップのせんまでみずをいれ15ぶんくらいしたらスイッチをいれる。aをまぜておく。
- ② ほししいたけを、ぬるまゆにつけてやわらかくする。ほししいたけがやわらかくなったら、せんぎりにする。つけてあったぬるまゆ(だしじる)はつかうのでとっておく。
- ③ にんじん、たけのこ、れんこんをこまかくきざむ。③のほししいたけ・ほししいたけをつけてあったぬるまゆ(だしじる)・bをいれ、よわびで、にじむがすくなくなるまでにする。
- ④ さやえんどうは、ゆでてからせんぎりにする。
- ⑤ ①が、たきあがったら②・④と、しろごまをまぜ、うつわにもりつける。④をうえにかざる。さやえんどうは、たべるときにうえにちらす。



## てづくりおやつ ~いちごさくらもち~

ざいりょう(12こぶん)

かわ(しらたまこ 12g みず 1カップ はくりきこ 120g さとう40g)  
あんこ 360g いちご 12こ さらだあぶら すこし

(かわのいろをピンクにしたいときは、いちごを3こくらいつぶしていろをつける。)

つくりかた

- ① ボウルにしらたまこをいれ、みずをくわえながらなめらかにしていく。つぶつぶがなくなったら、はくりきこ・さとうをいれて、プレーンヨーグルトのかたさにし、10ぶんくらいおちつかせる。
- ② ホットプレートまたはフライパンをよわびであたため、①をおたま1ばいぶんずつ、だえんけいにのぼしてりょうめんを焼き、まないたにひろげてさましておく。いちご1こと12とうぶんにしたあんこを、やいたかわでつつむ。



おひなさまのかたちにしたさくらもち