



# 3月給食だより

令和 8 年 3 月 2 日  
足立区立東栗原小学校  
校長 田中 岳晴  
栄養士 野村 亮子

吹く風に春を感じる季節となりました。この1年で子供たちは、心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。私たちの身体は食べ物からできています。健康な心と体は、日々の食事の積み重ねです。子どもたちにとって将来の自分を作る大切な土台となるとても大事なものです。給食や食育を通してそのサポートができればうれしいです。来年度も健康で充実したものとなるよう願っています。



## 1年間の振り返りをしよう

いくつできたかな？

- 給食の前に手をきれいに洗えましたか？
- 食事のあいさつは心を込めて言えましたか？
- おはしを正しく使うことができましたか？
- 自分に必要な量を考えて食べることができましたか？
- よくかんで味わって食べられましたか？
- 楽しい給食時間を過ごせましたか？



## しんねんどむ 新年度に向けて...

- バランスのよい食事をこころがけましょう！
- 早寝・早起き・朝ごはんをこころがけましょう！
- 体を動かすようにしましょう！

## 作ってみませんか

2月に子供たちが一番よく食べたおかずです！

## 生揚げと里芋のそぼろ煮

【材料】4人分

- 冷凍さといも 150g
  - 豚ひき肉 100g
  - にんじん 1/4本
  - 干し椎茸 2~3枚
  - しょうが 少々
  - しょうゆ 大2
  - 砂糖 大1
  - 酒 大1
  - 水溶き片栗粉 大1
  - 出し汁(水でも可) 100cc
- A
- 生揚げ 1枚
  - しょうゆ 大1
  - 砂糖 大1/2
  - 水 100cc

【作り方】

- ① しいたけは戻して、食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜、生揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ 生揚げはAで下煮をしておく。
- ④ 肉としょうがを炒め、にんじん、しいたけを加えて炒め、出し汁を入れ煮る。
- ⑤ 里芋と生揚げを加え、さらに煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。(里芋のねばりでひき肉がまとまれば、片栗粉は入れなくてよい)

※材料はお好みに合わせて調整してください。

## 6年生の好きな給食ランキング

- 第1位 揚げパン 10票
- 第2位 みそラーメン 9票
- 第3位 ガトーショコラ 8票
- 第4位 チキンロール 5票
- 第5位 カリカリポテトサラダ  
カレーライス 2票

他に、1票だけのメニューがありました。

- とんこつしょうゆラーメン
- ラーメン
- サイダーゼリー
- ボルシチ
- ココア揚げパン
- ココアパン
- 黒砂糖パン 1票

6年生のみなさん、たくさんのリクエストをありがとうございました！

好きな給食ベスト3は、今月の給食に出ます。6年生にとって、小学校での給食の最後の思い出になればいいなと思っています。

楽しみにしててください！



## 旬のやさしい <春にんじん>

にんじんは1年中食べることが出来ますが、旬は秋の終わりころから冬にかけての10月~12月頃です。寒さのため糖を蓄えるので甘みが増しておいしくなります。それに対し春にんじんは3月から5月に収穫される、冬を越して育ったにんじんのことで、さらに甘味が増しみずみずしくやわらかいのが特徴です。抗酸化作用のあるβ-カロテンの含有量はトップクラスで、彩りもよく、給食には欠かせない存在です。



1年間ありがとうございました！  
新年度も“おいしい給食”を目指してがんばります！

