



日ごとに寒さが和らぎ、春の訪れを感じられるようになりました。3月は1年のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだことを振り返りましょう。

## 給食から、どんなことを学びましたか？

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

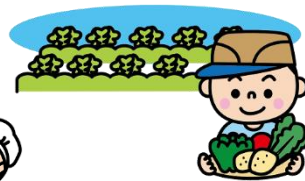
この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。みなさんが思い出に残っている給食はなんですか？楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。



好き嫌いせずに何でも食べられた。



食べ物を大切にし、感謝して食べることができた。



食べ物の栄養について学ぶことができた。



## 卒業生の皆さんへ

卒業される6年生のみなさん、おめでとうございます。  
心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。卒業してからも毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



## ～献立変更のお知らせ～

3月18日（月）の「ぽんかん」が、食材調達の都合で「デコポン」に変更になります。ご承知おきください。



子供たちに大人気のカレーのレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

## ★チキンカレー★

### ◆材料（4人分）

鶏もも肉	1枚（200g）
しょうが	1かけ（5g）
にんにく	1かけ（5g）
油（炒め用）	大さじ1
赤ワイン	大さじ1
玉ねぎ	中1・1/2個
人参	中2/3本
じゃがいも	中2個
りんご	1/8個
水	600cc
鶏ガラスープの素	大さじ1
★小麦粉	大さじ5
★バター	大さじ2（25g）
★油	大さじ2
★カレー粉	小さじ2強
★中濃ソース	大さじ1・1/2
★ウスターソース	大さじ1
★ケチャップ	大さじ1・1/2
★粉チーズ	大さじ2
塩	小さじ2/3～1
こしょう	少々

### ◆作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。しょうが・にんにく・りんごはすりおろす。人参は厚さ5mmのいちよう切り、玉ねぎは1cm幅のくし形切り、じゃがいもはひと口大に切る。
- ② 鍋に炒め用の油としょうが・にんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいもの順に加えて全体に軽く火が通るまで炒める。りんご・水・コンソメを加え、煮込む。沸騰してきたらアクを取り除き、弱火～中火で材料に火が通るまで煮込む。
- ③ フライパンに★の材料を入れ、弱火～中火で、うす茶色に色づき、なめらかになるまで炒め、カレー粉を加えて軽く炒めてルウを作る。（焦がさないように火加減に注意する。）
- ④ ③に、煮込んだスープの一部を少しずつ加えてダマにならないようにのぼす。
- ⑤ ②に☆の調味料等を入れ、④を加えて混ぜ、全体にとろみがつくまで煮込み、塩・こしょうで味を調える。

※鶏肉の代わりに豚肉でもおいしく作れます。野菜を炒める時に、玉ねぎをよく炒めると、甘味とコクが出てよりおいしくなります。ルウは、最初はボソボソしていても、火が通ってくるとなめらかになってきます。カレー粉の量を調整してお好みの辛さにしてみてください。

## 3年生が育てた『東京べか菜』が給食に登場しました！

2月7日（水）の給食の「たぬき汁」に、3年生が市民科の学習で栽培した「東京べか菜」を使用しました。現4年生が昨年収穫した種を10月に蒔き、お世話をして収穫したものを、給食室へ届けてくれました。雪が降った翌日の空気が冷たい中、水できれいに洗ってくれました。全校でおいしくいただきました。



①雪の積もる畑での収穫は、手が真っ赤に。



②1枚1枚、ていねいに洗います。



③とても新鮮で、やわらかく、きれいな黄緑色をしています。



④たぬき汁に彩りを添えてくれました。

## 防衛省交付金による、学校給食厨房機器の整備について

令和5年度特定防衛施設周辺整備調整交付金により、厨房機器（冷凍冷蔵庫）を設置し、子供たちに安全で衛生的な給食を提供できる環境の維持を図りました。