

# 給食たより 3月

筑波大学附属視覚特別支援学校

日がのび、日差しの暖かさが増し、梅の花が咲き、寒い日の合間に暖かな日もちらほら。少しずつですが春の気配を感じられるようになりました。

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。  
3年間または、6年間の給食はいかがでしたか？給食で、食べられるものは、増えましたか？  
給食の時間が楽しい思い出の一つとなっていると嬉しいです。毎日の食事は、「命」につながっていることを忘れずに、バランスよく食べ、元気に明るい未来を歩んでください。いつまでも、応援しています。

## 食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さないうちを食べた 	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤食べられることに感謝できた 
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べるよう心がけた 	⑦ながら食べをしなかった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでもがんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食べた 
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう！



2/22(水)に【甘平(かんぺい)】というみかんを出しました！  
デコボンの仲間の「不知火(しらぬい)」と「西の香」というタンゴール(みかんとオレンジを配合)を掛け合わせた2007年登場の新品種です。名前の通り、あま〜いみかんで、風味はいよかんに似ていました。薄皮があまりないので、剥きやすく、食べやすかったです！

※保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解・ご協力をいただき、どうもありがとうございました。子どもたちもこの一年間で、嫌いなものに一口チャレンジして食べられるようになったり、完食の回数が増え、お箸を使えるようになったり、三角食べができるようになったりとそれぞれが大きな成長を見せてくれています。来年度も引き続きのご理解・ご協力を宜しくお願い申し上げます。

## 3月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	水	じゃごご飯 鯖の塩麹焼き 青菜の胡麻和え 豚汁 ミルクみかんゼリー	10	金	<b>小学部 6年生</b> ☆リクエスト献立☆
2	木	ご飯 イカの辛味炒め <b>NEW</b> 青菜のおかかかえ かきたま汁 クリームチーズゼリー	13	月	<b>中学部 3年生</b> ☆リクエスト献立☆
3	金	☆ひな祭り献立☆ ちらし寿司 鯖の竜田揚げ カップ茶碗蒸し 菜の花の澄まし汁 ジョア/ひなあられ	14	火	ご飯 塩麹唐揚げ バリバリサラダ けんちん汁 カスタードプリン
6	月	キムチ炒飯 揚げ餃子 キャベツの塩昆布和え みそ汁 抹茶あずきババロア	15	水	<b>卒業式</b>
7	火	味噌ラーメン ポテコンサラダ <b>NEW</b> 春巻き 牛乳	16	木	シーフードグラタン 白菜サラダ 野菜スープ ジョア/みかん
8	水	ご飯 鮭の塩焼き かみかみふりかけ 春雨サラダ かきたま汁 ジョア	17	金	ご飯 鶏の香草パン粉焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 プラマンジェ 黄桃ソース
9	木	ココア揚げパン クリームシチュー 青菜とじゃこのサラダ いよかん 牛乳	21	火	わかめご飯 鱈のごま揚げ ほうれん草の胡麻和え 鶏団子スープ カフェオレプリン

### 給食のない日

3月2日	小学部6年社会科見学	3月10日	中学部3年社会見学
3月6日	幼稚部小学部音楽会代休	3月16日	小学部1.2年生社会科見学
3月8日	小学部6年社会科見学	3月17日	小学部4.5年生社会科見学
3月9日	幼稚部 校外保育		中学部1.2年生社会見学
	中学部3年テーブルマナー	3月22日	修了式



どんどんご飯が進む！（3/8献立）

## かみかみふりかけ

材料（10人分）

・じゃこ	50g
・糸削り鰹節	15g
・塩昆布	20g
・白ごま	25g
・酒	大1
・みりん	大1弱
・醤油	小1
・砂糖	大1・2/3

作り方

- 1.酒、みりん、しょうゆ、砂糖を合わせておく。
- 2.じゃこの水分が飛びまで、フライパンで乾煎りする。
- 3.カラッと炒めたら、糸削り、塩昆布、白ごまを入れ、さっと炒める。
- 4.調味料を入れて、火を止める。
- 5.全体を混ぜ合わせ、粗熱をとる。

☆保存容器に移して、冷倉庫で2～3日は、保存可能。  
白米やお茶漬け、鶏肉やキノコの Pasta に合わせると和風 Pasta に仕上がりますよ！  
給食に出すと、ご飯があっという間になくなります！ 寄宿舎の朝ごはんにも、よく登場する人気メニューです。

揚げていないけど、フライ風（3/17献立）

## 鶏の香草パン粉焼き



材料（4人分）

・鶏もも肉（一口大）	4枚分
・酒	大1
・塩/胡椒	少々
・パン粉	大4
・乾燥パセリ	お好みで
・乾燥タイム	お好みで
・オリーブオイル	小1
・かぼちゃ	1/8カット
・ゆでブロッコリー	1/4房

作り方

- 1.鶏肉に酒、塩、胡椒をしておく。
- 2.パン粉をオリーブオイルで薄く色づくまで炒める（オーブンに入れたときにきつね色にするので、ここでは、薄くていい）
- 3.炒めあがったパン粉に、乾燥バジルと乾燥タイムを混ぜる。
- 4.水気をふき取った鶏肉にパン粉を両面つけて、鉄板に並べる。
- 5.鶏肉に火が通るまで焼く。（トースターやオーブンがおすすめ）
- 6.時間差で、かぼちゃと茹でたブロッコリーを入れて、少し焼き目をつける。

☆香草は好みのもので！バジルでも香りがいいですよ！