



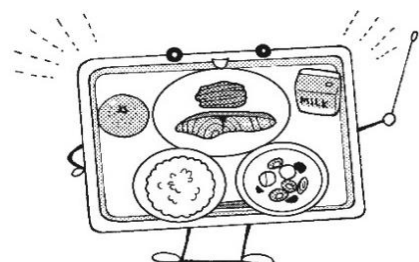
# 給食だより 3月号

令和4年度  
安中市立秋間小学校

今年度も残り1ヶ月となりました。1年間給食をたくさん食べてくれてありがとうございました。6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。みなさんの思い出の秋間小の給食はなんでしょう？これから先も楽しくすごした給食の時間が小学校生活の思い出のひとつであればうれしいです。そして、給食で学んだことを生活に生かして、これからも頑張ってください。

## マナーを守って食べましたか？

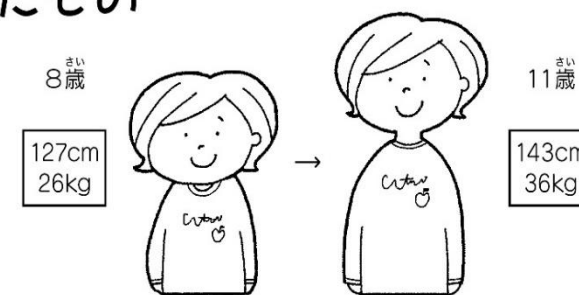
<p>食器を正しく並べられた</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p>	<p>はしを正しく持って食べた</p>
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p>	<p>口を閉じて食べた</p>	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p>



給食はおなかを満たす食事というだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことをふり返ってみましょう。

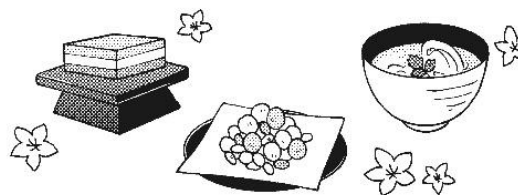
## 体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。



## 卒業・進学おめでとう!



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。

6年生のリクエスト給食でも大人気だった、チキンの秋間の梅ソースのレシピを紹介します。ご家庭でも秋間小の味を再現してみてください。

### 材料(4人分)

- A
  - 鶏もも肉・唐揚げ用・・・4個
  - 塩・こしょう・・・少々
  - おろししょうが・・・小さじ1
  - しょうゆ・・・小さじ2
  - 片栗粉・・・大さじ2
  - 揚げ油・・・適量
- B
  - 梅ジャム・・・大さじ2
  - しょうゆ・・・小さじ2
  - 酒・・・小さじ1
  - 水・・・大さじ1・1/4
  - 片栗粉・・・小さじ1/2

### 作り方

- 1、Aを混ぜ合わせたなかに鶏肉をいれて下味をつける
  - 2、下味をつけている間に、鍋にBを入れて煮る
  - 3、煮立ったら、水溶き片栗粉を加える
  - 4、下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶす
  - 5、180度の油で揚げる
  - 6、揚げた唐揚げに梅ソースをかけて、できあがり♪
- \*梅ジャムの代わりにオレンジマーマレードジャムを使ってもおいしいです!