

# 給食だより 3月号

港区立高陵中学校  
2017. 2. 28

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎える皆さん、おめでとうございます。さて、皆さんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も楽しく過ごした給食の時間が皆さんを支える思い出になって欲しいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでも頑張りをしましょう。

## 給食を通して学んだことを振り返ろう

① 食事は人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることが分かりましたか？



④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人の力によって支えられていることを知ることができましたか？



② 食べる前に手洗いを行う他、栄養バランスの良い食事をとるなど健康に気を付けることができましたか？



⑤ 配膳や盛り付けを丁寧にしたり、食事のマナーに気を付けたり、相手を思いやることができましたか？



③ 学校給食には色々な食品が使われていることを知り、食品や料理の名前が分かりましたか？



⑥ 自分の住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



### 給食レシピ

## かぼちやのチュロス

＝材料(10個分)＝

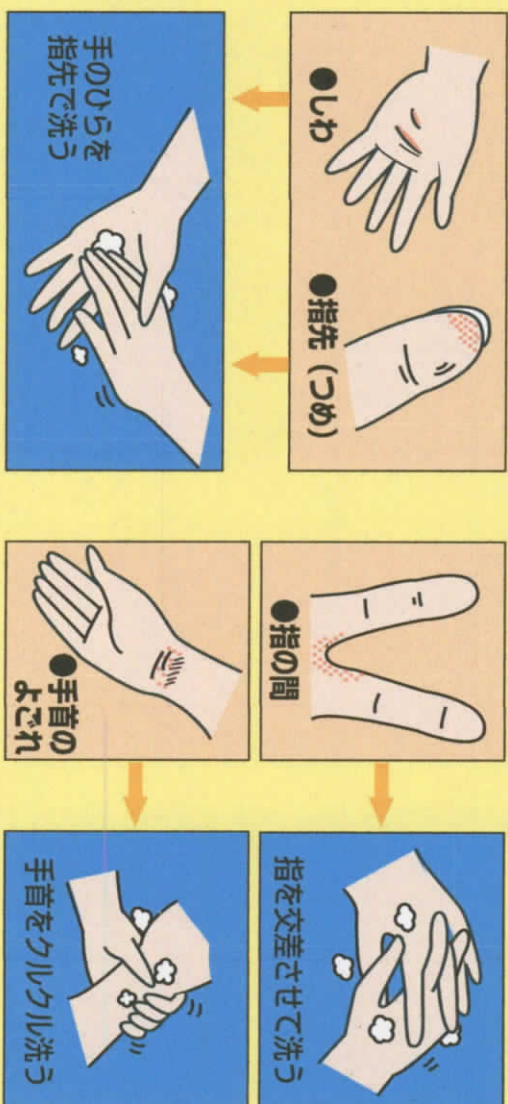
本綿豆腐	… 1/2丁
豆乳	… 15g
はちみつ	… 大さじ4
かぼちや	… 100g
小麦粉	… 80g
上新粉	… 80g
ベーキングパウダー	… 10g
塩	… 少々
グラニュー糖	… 大さじ2
シナモン	… 少々
揚げ油	

- ① かぼちやは皮をむいて切り、蒸す。
- ② 豆腐はつぶし、豆乳・はちみつを混ぜる。
- ③ 小麦粉・上新粉・ベーキングパウダー・塩を合わせて振るう。
- ④ ①に②を加えて混ぜる。③を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 口金をつけた絞り袋に入れて、オーブンシートに絞ります。
- ⑥ 160度の油で揚げる。(オーブンシートごと油に入れて、途中でかかれてきたらシートを取り出す)
- ⑦ 揚ったら粗熱を取り、グラニュー糖・シナモンをまぶす。



## きちんとして手を洗おう！

「手を洗う」といったら、手のひらだけを、水だけでちよっと洗って終わりにしていませんか？食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。指先やつめには細菌がたかさん付いていますから、せっけんできちんとして洗ってから食べましょう。



★よく注意して洗ってください

## 家族揃って食事をする時間を

皆さんの家庭では、家族揃って食卓を囲んでいますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。その他、食事のマナーが自然と身に付いたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーが疎かになったり、ながら食へになったりしがちです。家庭での食事の時間を振り返り、家族で美味しさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

