

3月 給食だより

足立区教育委員会
子ども家庭部



一年の給食を振り返る

この一年、給食をお友達と楽しく食べる中で、さまざまな食べ物や料理に親しみ、食べられる食品も増え、大きく成長しました。給食で提供している、魚や野菜を使ったメニューの一部をご紹介します。ぜひレシピもご確認ください。

鮭のオーロラソースあえ



子どもたちに人気の甘味のあるケチャップソースです。フライパンの空いたスペースで冷凍ほうれん草等を炒めれば、簡単に栄養満点の一品になります。

大人気！春雨サラダ



大人気の春雨を使ったサラダです。野菜が苦手なお子さんにもおすすめです。

今月の給食



ひなまつり



子どもの健やかな成長と健康を願い、昼食は錦糸卵や野菜を彩りよく飾った『ひなまつりごはん』です。

就学祝い



昔から縁起が良くお祝いの席で食べられていた『お赤飯』で、年長児の就学を祝います。

お彼岸



お彼岸に春の花の牡丹(ぼたん)をイメージして食べられている『ぼたもち』を間食で提供します。

災害時用備蓄食品の給食

9日は、備蓄クラッカーにいちごジャムをはさんだ間食です。アルファ化米の白飯は、『カレーライス』や『ツナおにぎり』またはご家庭に配布する等、園ごとに工夫して提供し災害食を食べる体験につなげています。



よく噛んで
食べよう！

今月のかむカムデーは「ごぼう」を使用した『かむカムサラダ』です。



19日は食育・やさいの日
今月は「春キャベツの回鍋肉丼」

キャベツ



春キャベツはやわらかく甘味もあり、食べやすいです。



キャベツの塩昆布和え



キャベツのコールスロー



春キャベツのスープ



春キャベツの回鍋肉丼のレシピはこちら。クックパッド「東京あだち食堂」では、ほかにもレシピを紹介しています。