

給食だより



2024, 3月
藤沢市立大庭小学校

暖かくなってくたら、沈丁花や梅の花の香りが漂い始めましたね。花びらや草木の変化に春の訪れを感じます。3月まで駆け足で来てしまいました。残り1ヶ月、クラスのおともだちと給食を楽しんで食べて欲しいと思います。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？

☐

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

☐

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

☐

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

☐

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

☐

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

☐

● 食器のならべ方(配膳)にも気をつけて食べることができましたか？

☐

● 野菜を毎日、食べていましたか？

☐

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？

☐

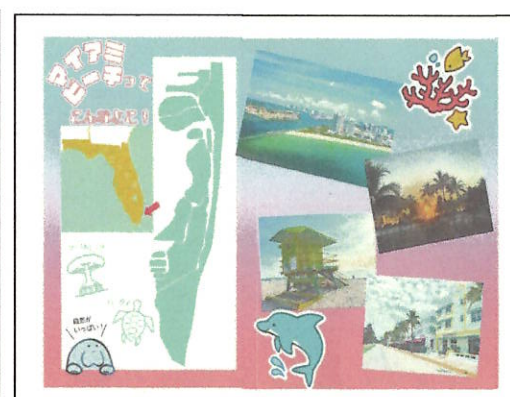
● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？

☐

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。
「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

藤沢市・マイアミビーチ市姉妹都市提携65周年記念献立

2024年3月5日に藤沢市とアメリカ・フロリダ州のマイアミビーチ市が姉妹都市提携65周年を迎えます。アメリカの南に位置するマイアミビーチ市は、温かい気候ときれいな海岸を持つ観光都市です。藤沢市は「東洋のマイアミビーチ」と呼ばれ江の島や湘南海岸が観光地として有名なことから、1959年3月5日に姉妹都市になりました。姉妹都市であるマイアミビーチ市を広く市民に周知することを目的に、今後も友好関係が末永く続くようマイアミビーチ市の献立を給食で提供します。献立は、「ポップコーンシュリンプ」です。小エビのフリットのようなミニエビフライです。ポップコーンのように次々と手が出ることが名前の由来になっています。



つくってみよう給食献立♪ ポップコーンシュリンプ (4人分)

むきえび(4L)・300g
小麦粉・・・小さじ2
小麦粉・・・大さじ2
鶏卵・・・1/2個
水分・・・大さじ2
パン粉・・・50g
揚げ油・・・適宜
トマトケチャップ・20g
ウスターソース・・・5g
さとう・・・小さじ1/2
水分・・・大さじ1

- ① むきえびは、良く水洗いして水気をきり、小麦粉をまぶす。
- ② トマトケチャップとウスターソース・さとう・水分を加えて加熱し、ソースを作る。
- ③ 小麦粉・鶏卵・水分を混ぜた生地にもきえびを付けて、パン粉の順に衣を付けて油で揚げる。
- ④ できあがりにソースをかける。

※えびが小さいので、一口で食べられる大きさです。ソースはお好みで変えても楽しめます。
給食では、3月6日に提供します。

『あたりまえ』にあらためて『ありがとう』



この3学期は、学級閉鎖が多くなって、好きな給食を食べられなかったという人も多いと思います。6年生も1月のリクエスト給食の時に閉鎖になってしまったり、給食を楽しみにしてきてくれるのに、残念なことでした。「食べ物の恨みはおそろしい」ということで、気持ちよく大庭小学校を卒業して行って欲しいので、6年2組のリクエスト給食は、リベンジとして3月13日にもう1度提供します。思い残すことなく中学校へ羽ばたいていってください。



大きな地震があると「ついに来たのかな？」と思う方も多いのではないのでしょうか？能登半島を襲った地震と同じ大きさの地震がいつあってもおかしくないと云われるこのごろです。備えあれば憂い無し、災害に対しての準備はされていますか？なかなか、出来ない方もいると思います。保管場所も必要ですし、忙しくてなかなか・・・

水は1人あたり1日3リットルが目安です。最低3日分は備蓄しておいたほうが良いそうです。災害支援が始まるまでの最低限の備蓄は、しておきたいものです。食料も、賞味期限のあるものや、家族分×3日くらいのストックは必要ですよ。

いつも、何か起きてから思うことは、「あたりまえ」は「あしたもある」ではないということ。毎日の食事をおいしく食べられることや、いろいろな生活が滞りなく送れることは、いろいろな社会の仕組みが正常に動いてこそです。日々の生活に、あらためて周りのことに目を向けて感謝の心を持ち「あたりまえ」に食事が食べられて、安心して眠りにつくことが出来ることに感謝しましょう。

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ3～

【食材はどんなものを使っているの？】

国産の肉や野菜などをはじめ、ほとんどの食材は小学校給食で使われているものと同じものを使っています。小学校同様、フライなども一つ一つパン粉付けから手作りをしています。

藤沢や神奈川の食材を集めた「ふじさわランチ」や「かながわランチ」もあり、地産地消にも取り組んでいます。（藤沢産：小松菜・湘南しらす・さつまいも・大根・新米など）

【おかずは冷たいけどご飯と汁ものは温かいです】

お弁当箱に複数の種類のおかずが入るので、食中毒を防止するため、おかずは冷却しています。

家庭で作るお弁当も冷ましてから詰めるのと同じです。小学校給食と比べると冷たいという声が多いのですが、安全第一の給食です。

ご飯と汁ものは、保温材が入っているので温かいです。

