



令和8年2月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

厳しい寒さが続いていますね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

1月の給食をのぞき見!

1月20日(火) セルフ焼き焼きフィッシュバーガー
自分で、パンに魚の照り焼きとサラダを挟んでバーガーを作ります。1年生はまだ慣れていないかと思いきや、自分たちで上手にバーガーを作っていました。いつもは魚嫌いの児童も、これなら食べられる!と大人気でした。

11月27日(火) 全国学校給食週間
昭和27年ごろの給食を再現しました。「いちごジャムコッペパン」のパンに挟んだジャムは、給食室で手作りしました。いちごと砂糖をコトコトと煮込むと、とろっとしたジャムの出来上がりです。



福は内、鬼は外!

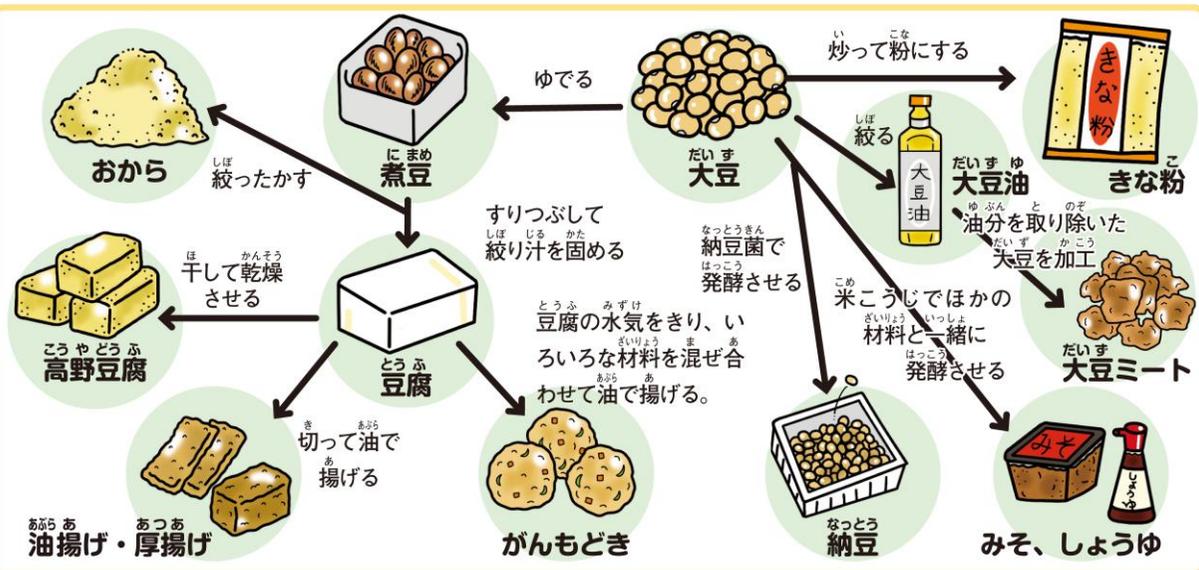


2月3日の給食では、節分に合わせて「いわしのかば焼きどんぶり」、「きなこ豆」が出ます!

「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



作ってみませんか 給食レシピ紹介「豆腐入り和風ハンバーグ」



材料	4人分	切り方	作り方
油	少々		①フライパンに油をしき、たまねぎ、にんじんを炒める。 ②お肉に、ナツメグ、塩、こしょうを入れてこねる。 ③豆腐を加えてよくこねる。 ④乾燥ひじき~しょうがまでを加えてさらにこねる。 ⑤1人分丸め空気を抜く。 ⑥油をひいたフライパンで、両面に焼き色が付くまで焼く。 ⑦【ソース】だし汁~大根おろしを入れて加熱する。水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。 ⑧焼けたハンバーグに、ソースをかけて完成!
たまねぎ	60g (小1/2個)	みじん切り	
にんじん	16g (2cm分)	みじん切り	
豚ひき肉	140g		
ナツメグ	少々		
塩	2g (小さじ1/3)		
こしょう	少々		
水切り豆腐	80g		
乾燥ひじき	1.2g (大さじ1/2)	水で戻す	*給食ではオーブンで焼いて、提供しています!
卵	25g (1/2個分)	溶く	
生パン粉	27g		
酒	小さじ1/2		
しょうが	ひとかけ分	おろす	
だし汁(水でも可)	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1/2		
砂糖	小さじ2		
みりん	小さじ1/2		
大根	50g (1cm分)	おろす	
片栗粉	小さじ1弱		
水	少々		

ひじきや豆腐の入った、栄養価の高いハンバーグです。ソースは大根おろしを使用して、和風な味付けですが、子供たちに大人気でした!



保護者の皆様へ
 ・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしく願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
 ・給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。