

給食だより 4月

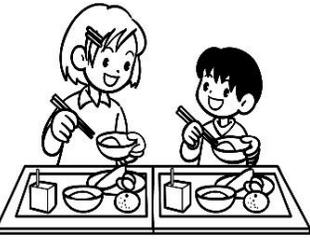
令和6年度
木江小学校



新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、食材の種類や栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理などいろいろな給食を提供していきますので、楽しみにしててくださいね。

◎ 給食をとおして、こんなことを学びます。

<p>1</p>  <p>○食事のマナーを身につける。 ○望ましい食習慣を身につける。</p>	<p>2</p>  <p>○学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと、協力して活動することを身につける。</p>	<p>3</p>  <p>○さまざまな食品の名前、形、旬を知り、栄養的な特徴を知る。 ○望ましい栄養や食事のとり方を知る。</p>	<p>4</p>  <p>○地域の産物、食文化などを学んだり、継承していく態度を持つ。 ○食物や生産にかかわる人々へ、感謝する心をもつ。</p>
---	---	---	--

「はし・食器」の持ち方や、食前・食後のあいさつなど、食事のマナーについて、ご家庭でもご指導をお願いします。

東京都の料理です。昔、深川地域一帯が海だったころ、アサリがたくさん獲れていました。アサリの漁をする人が漁の合間でもすぐ食べられるように、アサリやねぎが入ったみそ汁をご飯にかけて食べるのが、始まりだそうです。

- 材料（4人分）
- ・米……………2合
 - ①
 - ・煮汁+水……………380 ml
 - ・酒……………小さじ1
 - ・塩……………小さじ1
 - ・あさりむき身……………60g
 - ・酒……………15g
 - ・おろししょうが……………5g
 - ・ごぼう……………40g
 - ・にんじん……………40g
 - ・きぬさや……………20g
 - ・サラダ油……………小さじ1
 - ②
 - ・酒……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1

ふかがわ 深川めし

- 作り方
- ① あさりを酒、おろししょうがに浸けておく。
 - ② 絹さやをゆでて、斜めに細く切っておく。
 - ③ サラダ油を熱し、ごぼう、にんじんを炒める。
 - ④ ①のあさりを加え、②の調味料で味がしみこむまで煮る。
 - ⑤ 具と煮汁に分ける。
 - ⑥ 洗った米を④の調味料を加えて炊く。
 - ⑦ ちりめんは、さっと熱湯をかけておく。
 - ⑧ ごはんが炊き上がったら、④の具をほぐすように底から混ぜ、盛り付けて②を上に乗らす。

