



さいたま市立大宮南小学校
 平成25年 校長 鈴木 薫
 3月 栄養職員 宮前 美歩

ねんかん
 1年間をふりかえろう!

もうすぐ3学期もおわりです。給食は、みんなで楽しく、おいしく食べることができましたか？食事のマナーやルールは守ることができましたか？1年間をふりかえって、「はい」・「いいえ」に○をつけてチェックしてみましょう。

<p>①食事の前には、きれいに手を洗った。「はい」・「いいえ」</p>	<p>②きれいなハンカチを毎日持っていた。「はい」・「いいえ」</p>	<p>③給食の準備は協力してできた。「はい」・「いいえ」</p>
<p>④好き嫌いせず何でも食べた。「はい」・「いいえ」</p>	<p>⑤よくかんで食べた。「はい」・「いいえ」</p>	<p>⑥よい姿勢で食べた。「はい」・「いいえ」</p>
<p>⑦友達と仲良く、会食できた。「はい」・「いいえ」</p>	<p>⑧後片付けがきちんとできた。「はい」・「いいえ」</p>	<p>⑨食器をていねいにあつかった。「はい」・「いいえ」</p>
<p>「はい」の数が 0～4個 … きまりを思い出して、反省しましょう。 5～7個 … もう少し頑張ると楽しい給食になりますよ！ 8～9個 … よく出来ました◎あと一息です！ 10個（全部） … すばらしい！みんなのお手本です☆</p>		

みなみ 南っ子・給食ランキング
 今年度の給食で、みんながよく食べていた給食のランキングです。「残った量 ÷ 配缶した量」で計算しています。

<主食>
 1位 揚げパン
 2位 カレーライス
 3位 トマトスパゲティ

主食では“揚げパン”が第1位です。シュガー、きな粉、ココア、抹茶、ごまの5種類が登場しました。カレーは、ルウも給食室で手作りしています。クラスに1枚ずつ入っている星型にんじんも楽しみの1つです。

とり肉を油で揚げて、ピーナツと甘辛いたれでからめた“とり肉のピーナツがらめ”は残りがゼロでした。調理員さんの手作りコロッケや春巻き、ハムカツなどもとても人気でした。

<おかず>
 1位 とり肉のピーナツがらめ
 2位 えびフライ
 3位 ジャがいものそぼろ煮

<サラダ・和えもの>
 1位 いそか和え
 2位 海そうサラダ
 3位 わかめのナムル

きざみのりをたっぷり使った“いそか和え”が1位でした。サラダや和えものは、たくさん残る日もあります。好きなものばかり食べるのではなく、バランス良く、野菜も残さず食べましょう。

シューアイスは7月のセレクト(バニラ、チョコ、ストロベリー)、クリスマスミニケーキは12月のセレクト(いちご、チョコ)でした。どの味も同じくらい人気がありました。

<デザート>
 1位 シューアイス
 2位 クリスマスミニケーキ
 3位 セタゼリー、お月見団子

*** レシピ紹介 *** ~菜の花和え~

菜の花は、3月ごろに旬を迎える、ビタミンとミネラルが豊富な春野菜です。食用で買うときは、つぼみの開いていないものを選びましょう！

<材料 4人分> **<作り方>**
 菜の花…50g ① 菜の花は2cm幅、キャベツは短冊切りにし、野菜をそれぞれゆでて冷ます。
 キャベツ…100g ② 野菜とコーン、しょうゆ、さとうを混ぜ合わせる。
 コーン…25g
 しょうゆ…小さじ2
 さとう…小さじ2

3/1(金)の給食では、細切りアーモンド入りの『菜の花和え』が登場するよ☆