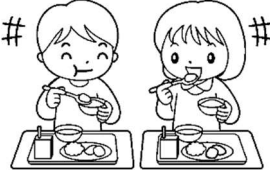


令和 2年 3月号  
 さいたま市立宮前小学校  
 校長 松下 穰  
 栄養教諭 秋山 昌代

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かな春はすぐそこまで来ています。  
 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、3月は給食中止となりましたが、1年間、学校給食の実施にご理解とご協力をいただきありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



## 自分にできること(お手伝い)をさがそう!

春休みは、これまでの学習を活かして食事作りのお手伝いをしてみませんか? 献立を決める、買い物をする、調理を手伝う、配膳や後片付けをするなど、食事作りには様々な仕事があります。家族の一員として自分には何ができるか考え、手伝えることをさがしてチャレンジしてみましょう。

<p>献立を考える</p>	<p>買い物をする</p>	<p>下ごしらえの手伝い</p>	<p>調理の手伝い</p>
<p>料理を盛り付ける</p>	<p>食卓を整える</p>	<p>お茶を入れる</p>	<p>食器を片付ける</p>

### ～給食のメニューをうちで作ってみませんか?～

#### 《鶏肉のピーナッツがらめ》

(材料4人分)

- |               |      |       |      |          |      |
|---------------|------|-------|------|----------|------|
| ・鶏むね皮なし肉(角切り) | 250g | ・砂糖   | 大さじ2 | ・水       | 大さじ1 |
| ・食塩           | 1g   | ・しょうゆ | 小さじ1 | ・ピーナッツ粉  | 5g   |
| ・白こしょう        | 少々   | ・みりん  | 小さじ1 | ・刻みピーナッツ | 5g   |
| ・片栗粉          | 適量   | ・清酒   | 大さじ1 | ・揚げ油     | 適量   |

#### (作り方)

- ① 鶏肉に食塩、こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 砂糖、しょうゆ、みりん、清酒、水を合わせて煮立て、たれを作る。
- ③ ピーナッツをからいりする。
- ④ ①を②、③で和える。

