

# 給食だより

ぜひ、お子さんと一緒に読んでみてください。

さいたま市立与野八幡小学校  
令和4年3月



## 《みんなが心地よい食事の時間に》

今年度も、あと1か月ほどになりました。今年一緒に過ごした仲間と最後まで楽しい時間を過ごせるように、また、来月から新たに同じクラスになる友だちとも気持ちよく過ごせるように、今一度、「食事の時間の過ごし方」について考えてみましょう。これからも、おいしく楽しく、たくさん食べて、元気にたくましく成長していきましょう。

### 1. 一人ひとりが食事マナーを守れば、みんなが心地よい食事の時間に。

あいさつ

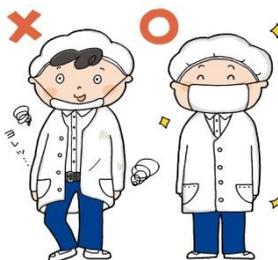
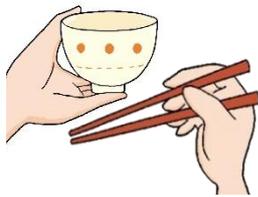
美しく

衛生的に

おちついて



いただきます  
ごちそうさま



食事のあいさつは、食べもののいのちや、作ってくれた人への感謝の気持ちをこめて言います。

いすに深く腰掛けて、両足を床につけましょう。はしは、中指が2本の間にくるように持ちましょう。

清潔な恰好で、食べましょう。手洗いもきちんとしましょう。

食事中に出歩いたり、大声を出したりするのは控えましょう。

### 2. 食べられるものの違いや、文化の違いを知って、尊重しましょう。

食物アレルギーや、飲んでいる薬によって、食べられないものがある人もいます。また、宗教や文化の違いによって、食事の仕方や、食べるものが違うこともあります。それぞれの食生活を尊重する気持ちをもって、みんなが安全に心地よく食事できるようにしましょう。

#### みんなで学ぼう、食物アレルギー

食物アレルギーは、アレルギーを引き起こす原因となる食物が、体の中に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、体にとって悪いものとみなされて、体が抵抗しようとするため、息が苦しくなる、皮膚に発疹が出る、お腹が痛くなるなどのさまざまな症状が出ます。

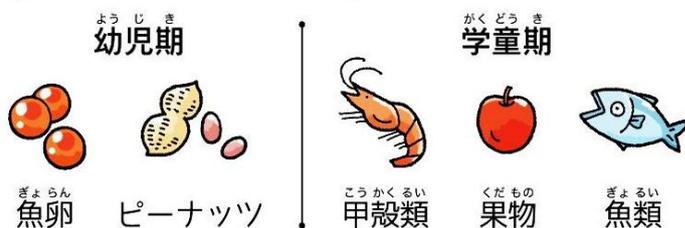
症状の出かたや、重さは人それぞれですが、少し触れただけでも反応が出る場合もあるので、周りにも気を付けてあげられると、みんなが安心して食事ができるようになります。



#### 食物アレルギーの原因として多い食物

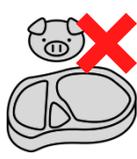
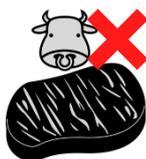


#### 新規発症例で多い食物



#### 宗教上の理由で食べられない食品の例

- キリスト教 … 豚肉、かに など
- ヒンドゥー教 … 肉（特に牛肉）、魚介類、卵 など
- イスラム教 … 豚肉、アルコール など



#### 国によって食事マナーも変わります

韓国や中国は、はしを使って食べるなど、日本と食文化が似ています。ところが実は、韓国ではおはしを使うのはおかずだけで、ご飯や汁物はスプーンを使うなど、細かな違いがあります。

また、日本では残さず食べることが良いとされていますが、中国では、少しだけ残して、「もうお腹いっぱいです。満足しました。」という気持ちを表示するそうです。



かつ こんだて ちゅうもく  
**《3月の献立、ここに注目！！》**



1 ひなまつりメニュー (3月3日)

- ★メニュー★
- ひな寿司
  - さわらの西京焼き
  - すまし汁
  - ひなあられ
  - 牛乳

ひなまつりらしい、彩り豊かなちらし寿司を提供します。

ポン菓子で出来た、ひなあられを提供します。ひなあられのピンク、白、緑色は、それぞれ桃の花、雪、木々の芽を表しているそうです。

2 関東地方の料理や特産品を使った給食 (3月9日)

- ★メニュー★
- 深川めし
  - だし巻き卵
  - けんちん汁
  - 牛乳

深川とは、東京の東側にある街の名前で、江戸時代は漁師の町でした。深川めしは、深川で働く漁師たちが、まかない飯として食べていた、あさりの入ったご飯です。

以前、中央卸売市場があった東京の築地は、お寿司のほかに、玉子焼きも有名です。「河岸玉」とよばれる玉子焼きの専門店が並んでいて、そこで作られた玉子焼きは、周辺のお寿司屋さんなどで使われています。

3 卒業・修了祝いメニュー (3月18日)

- ★メニュー★
- 赤飯
  - 豚カツ
  - 沢煮椀
  - お祝いクレープ
  - 牛乳

おめでたい日に食べられる、赤飯を提供します。日本では、古くから、赤い色は邪気を払う力があると考えられています。現在でも、お祝いの席では、災いを避けるという願いをこめて、赤飯が振る舞われることが多いです。

卒業・進級をお祝いして、いちご味のクレープを提供します。小麦粉や生クリームの代わりに米粉と豆乳を使った、アレルギーフリーのデザートです。

4 旬の食材を使用したメニュー

日にち	メニュー	使われている旬の食材
3月3日	ひな寿司	さやえんどう
	さわらの西京焼き	さわら
	すまし汁	みつば
11日	春キャベツのパペロンチーノ	春キャベツ



給食レシピ

生揚げと豚肉のごまみそ煮 (2月15日の給食より)

★作り方★

- 生揚げとこんにゃくは色紙切り、ごぼうとねぎはななめ切り、にんじんはいちちょう切り、大根は厚めのいちちょう切りにする。
- 生揚げを油抜きし、\*マークの材料で、煮汁をからませるようにして弱火で下煮する。(蒸発してしまう場合は、水を少し足してOK。)
- なべに油を入れて熱し、ごぼうと豚肉を炒める。
- 肉の色が変わったら、にんじん、大根、こんにゃくを加えて炒める。
- 野菜に火が通ってきたら、水と調味料を入れて煮る。
- 野菜に火が通って、柔らかくなったら、①を入れる。
- みそを溶かし入れる。
- ねぎとすりごまを入れて、ひと煮立ちさせたら完成。

ざいりょう しょうがくせい にんじん  
 材料 (小学生4人分)

生揚げ	200g	板こんにゃく	60g
三温糖	4g	植物油	4g
しょうゆ	* 8g	水	120g
水	20g	三温糖	8g
豚肉	60g	みそ	24g
ごぼう	80g	みりん	4g
にんじん	60g	ねぎ	60g
大根	100g	すりごま	8g