

3月給食だより

令和7年2月27日
おおさわ学園三鷹市立第七中学校
校長 青木 睦
栄養士 高橋 ひかる

1年間ありがとうございました！

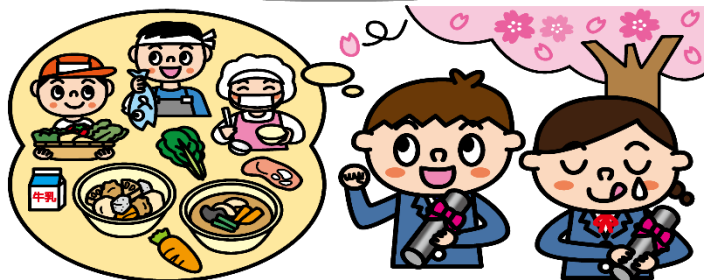
まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

～給食レシピをご紹介します～

人気の「こぎつねご飯」のレシピをご紹介します。もうすぐ春休み、そして3年生は卒業となります。ぜひご家庭でも、給食の味を再現してみてください。

* こぎつねご飯 *

今年度のリクエスト給食にもなりました。たっぷりの油揚げを甘辛く煮て、ご飯に混ぜて作ります。

<材料>給食4人分

- ・生姜(おろす) 少々 ・人参 20g ・鶏ひき肉 80g ・油揚げ 80g ・いんげん 20g
- ・油 小さじ1 ・炊いたご飯 人数分(一人分190g程度)
- 砂糖 15g ●みりん 4g ●酒 6g ●醤油 30g ●水 25g

<作り方>

- ① 人参はせん切りにし、油揚げは油抜きをして細めの短冊に切る。さやいんげんは、小口切りにして、色よく茹でておく。
- ② 油と生姜を熱し、鶏ひき肉を炒め、人参も入れて更に炒める。
- ③ ●の調味料を入れて煮て、油揚げも入れて弱めの火加減でじっくり煮る。(煮えにくければ水を足して調整する。)



来年度の新2・3年の給食は4月9日(水)から始まります。
来年度も、給食室一同、心をこめて給食作りをしまいにします。引き続き、七中の給食を、よろしくお願ひいたします。