

3月 給食だより

2024年3月

逗子市立沼間小学校

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いをこめて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか。



今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。



給食をつくってみよう!

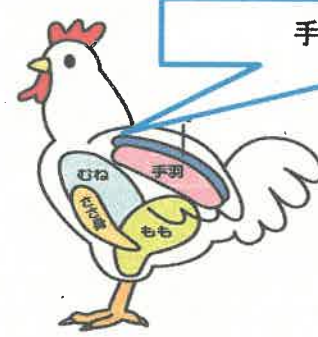
～とりのさっぱり煮（3月6日）～

【材料】5人分

- 鶏手羽元 10本
- 水 3カップ
- 酒 1/4カップ
- みりん 1/4カップ
- 砂糖 1/2カップ
- しょうゆ 1/2カップ
- 酢 1/2カップ
- にんにく 1かけ
- しょうが 1かけ(15g)

【作り方】

- ①しょうが、にんにくはスライス切りにします。
- ②★を煮た立たせ、①を加えて沸騰させます。
- ③鶏手羽元を入れ、落としふたをして中火でグツグツと10分くらい煮ます。
- ④落とし蓋をはずし、余分な脂やアクをとりながら、鶏に味が沁み込むまで煮詰めていきます。



手羽元は、この部分です。

* 鶏肉に焼き目をつけてから煮ると煮崩れが防げると思います。

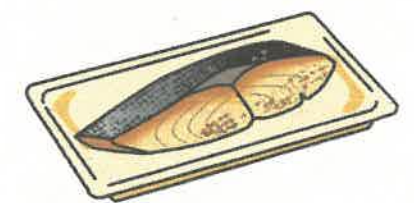
～鯖のてりやき（3月11日）～

【材料】5人分

- 鯖 5切れ
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ3
- 生姜汁 小さじ1

【作り方】

- ①生姜をすって絞り汁を用意し★のつけ汁をつくりま。
- ②①に鯖を30分くらい漬け込みます。
- ③②を焼きます。



鯖(サワラ)

サワラは、漢字で魚へんに春と書きます。これは、春、産卵のために沿岸に近づくサワラを見て、「春を告げる魚」という意味でそう書くようになったといわれていて、春が旬の魚です。旬の食べ物は、味もよく、栄養も豊富になり、また、価格も安くなっています。ぜひ、おいしい時期の食べものを食べてください。

鯖は、体長40cmから1mに成長する大型の魚で、成長とともに名前が変わる出世魚として知られています。関東では50cm位までの大きさを「サゴシ」や「サコチ」と呼び、50cmを超えると「サワラ」よばれます。