

3月

# 給食だより

令和 5 年 2 月 2 8 日  
狛江市立和泉小学校  
校長 鷲見 真太郎  
主任栄養教諭 早乙女 理恵

今年の冬は例年に比べてとても寒いです。この寒さでも、子供たちは休み時間は外で元気に遊んでいます。全国的にインフルエンザの流行が心配されています。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいをし、朝昼夕の3回の食事をしっかりととり、十分な睡眠をとって体を休め、体調を崩さないよう気をつけましょう。

## こま井のキャラクター名 ～「こまっぴー」～

こま井とは、狛江市制40周年を記念して、市民の実行委員会によって考案されました。肉や魚は一切使用せず、狛江産の季節の野菜を使い、野菜の甘みを引き出すように工夫して調理することが条件だそうです。今年は各学校の個性が現れるこま井を、夏と秋の2回給食で出しました。昨年、栄養士会でこま井キャラクターを考えました。今年はキャラクター名を考えようということで、各小学校から1つキャラクター名を出し、厳選なる話し合いの結果、公式こま井キャラクター名を決定いたしました。



その名は「こまっぴー」です。和泉小給食委員会から出した「こまメシくん」は、2次審査まで通りましたが、こまっぴーに2票差で負けてしまいました。残念です！

## 給食委員会考案献立が登場します。



きずなみどり畑の冬野菜が、順調に育ちたくさん収穫できました。収穫した野菜は、すべて給食の材料にしました。あと残っているのはきゃべつとブロッコリーとのらぼう菜です。

給食委員会では、畑で育てている野菜を使った献立を考えました。できる限りオリジナルで作ってみようと、かなり頭を悩ませていました。そのうちのいくつかを、3月の献立に採用しました。献立名の前に★がついているものが、給食委員会が考えたものです。作業工程や材料などで給食には難しかったものは、献立名と作り方をこちらで紹介します。

### 【3月の給食に登場する献立】

3月2日 小松菜とじゃこのパクパクふりかけ・ほうれん草のごまあえ・かぶのみそ汁

3月6日 きゃべつのクリーム煮・まるでデパ地下！カリフラワーサラダ

3月13日 白菜たっぷり豚丼

ネーミングセンスも、キラリと光るものがあります。もちろん少し手直しをしましたが、一生懸命考えた献立なので、できる限り給食に出したいと思いました。これらの献立も、時期をみてレシピ集にアップしていく予定です。

### 【給食には難しかった献立】

春菊の天ぷら

ブロッコリーの衣揚げ

大根うどん



### ブロッコリーの衣揚げ 材料4人分と作り方

ブロッコリー	1個	1. ブロッコリーは小房に分け、洗って水気を切ります。
ホットケーキミックス	1/2袋	2. たまごを割りほぐし、ホットケーキミックスと水と一緒によく混ぜます。
たまご	1/2個	
水	適量	3. ブロッコリーを2の衣につけます。
揚げ油	適量	4. 油を熱し、3のブロッコリーを揚げます。

## 2月のもりもり大賞は？

今月のもりもり大賞です。2月は欠席者が多いクラスもあり、給食の配分も少し変えました。



やはり変わらないのが**6年3組！**（ほぼ毎日パーフェクト完食！）。もはやどのクラスも寄せ付けない食べっぷりです。その次は**4年3組！**ですが、次はほぼドングリの背比べ。4年2組・5年1組・3年1組・2年3組！そして、飛躍的に食べる量が増えてきたのが**5年3組・4年1組**です。どのクラスも食缶をまずは空っぽにしようという意識が感じられます。その気持ちに伝えるためにも、おいしい給食を3月も作ります。