

平成30年  
3月

# 給食だより



中野区立第四中学校

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。今年度の給食は、おいしく、楽しく、マナーを守り食えることができたでしょうか。1年をふり返り、今後の食生活に生かしましょう。

## ネットで見ただけこれって本当かな？

インターネット上には情報があふれています。中には、△△を食べてやせた、●●を食べて病気がよくなったなど、よい情報と思えるものもあります。しかし、インターネットの情報は、テレビや新聞の情報などとは違い、だれでも自由に発信できるため、間違った情報や、うそを発信することも簡単にできるのです。インターネット上の情報は、すぐに信じず、だれかと話したり、本で調べたりして、自分の頭でよく考えることが大切です。

出典：少年写真新聞社 給食ニュースNO.1724

## 2月の行事食報告 ～節分献立～

2月2日に、一日早く節分献立を取り入れました。節分にちなんだ、大豆やいわし、また練馬区で栽培された「のらぼう菜」をおひたしに使用しました。

節分ごはんは、味をしっかりと含ませた大豆と、チリメンジャコ、青のりを混ぜたごはん、豆が苦手な生徒も青のりの風味やチリメンジャコの食感があるため、抵抗なく食べていました。



2月2日 節分献立  
節分ごはん、いわしのかば焼き、のらぼう菜のおひたし、けんちん汁、牛乳

節分以外でも、ぜひお試しください。

### ☆レシピ紹介☆ 節分ごはん

材料（3合分）	乾燥大豆	50g
米	だし汁	100cc
昆布	砂糖	小1
酒	しょうゆ	小2
しょうゆ大1	片揚げ	25g
塩	青のり	適量

### ☆作り方☆

- ①洗った米に調味料をいれ、3合の線まで水を入れ、昆布を入れて炊く。
- ②戻してゆでた大豆をだし汁と砂糖、しょうゆを合わせた煮汁で煮る。（乾燥大豆の代わりに、大豆水煮100gを使用してもよい）
- ③炊き上がったごはん、②の大豆とちりめんじゃこ、青のりを混ぜる

## 世界の料理報告 ～2月韓国～

ピビンバはボリュームがある。トックがおもちとは違った食感でおいしい。という感想がありました。



2月9日 韓国料理  
ピビンバ、わかめスープ、トックしるこ、牛乳

## 今月の食材 東京うど

うどは、数少ない日本原産の野菜です。普通、山野に自生し、緑色をしています。東京うどは光の入らない室（むろ）と呼ばれる地下3mの穴ぐらで育てるため、白い色をしているのが特徴です。

3月2日のひなまつりメニューでは、練馬区で栽培された東京うどを使用します。

