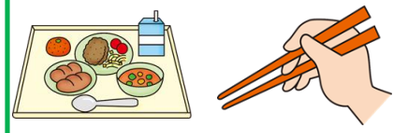
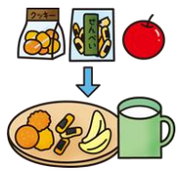
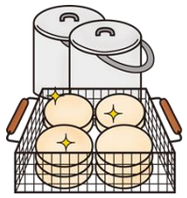
３月給食だより

令和 4 年(2022 年)
水戸市立寿小学校

春の気配が感じられるようになってきました。今年度も残すところひと月となりました。
コロナウイルス感染症予防のため，給食も前を向き，話をしないで食べていますが，しっかりと食事をして，元気に過ごしてもらいたいです。
１年間をふり返り，自分の食生活を見直してみましょう。

１年間の食生活をふり返りましょう

毎日，朝食を食べましたか？ はい いいえ 	食事の前にせっけんを使ってよく手をあらいましたか？ はい いいえ	感謝の気持ちで食べることができましたか？ はい　いいえ
食事のマナーを守って食べることができましたか？ はい いいえ 	正しいおはしの持ち方，食器の置き方ができましたか？  はい　いいえ	よくかんで食べましたか？ はい いいえ
好き嫌いをしないで，何でも食べられましたか？ はい いいえ	おやつは，時間と量を決めて食べられましたか？  はい いいえ	食事の準備や後かたづけがきちんとできましたか？  はい いいえ

「はい」の数を合計してみよう！

７個以上・・・がんばりました。この調子でこれからもがんばりましょう。

４～６個・・・その調子です。「できた」の数が増えるようにがんばりましょう。

３個以下・・・できそうなことからがんばってみましょう。

今月の給食目標
自分の食生活を振り返ろう

市内統一共同献立

我が家のおすすめ料理

ツルっと鶏ササミの梅肉ソースがけ

《 第三中学校　１年　保護者 榎戸 友梨子 さん　考案レシピ 》

アピールポイント　ツルっとしていて，食べやすいです。ササミをパサパサではなく，しっとりと食べることができます。

≪材料（約４人分）≫
- 鶏ささみ　４本
- 片栗粉　適量

（梅肉ソース）
- 梅肉　大さじ３
- めんつゆ　５０ｍｌ
- はちみつ　適量
- 小ねぎ　お好みで（色どり）

ー作り方ー
① ささみを４等分程度にそぎ切りにする。
② ①に片栗粉をまぶす。
③ ②をお湯にくぐらせ火を通し，水に通して冷やす。
④ 梅は種をとり包丁でたたく。
⑤ ④をボールに入れ，めんつゆとはちみつを加えて混ぜあわせる。
⑥ ⑤にささみを加えて和えて完成。小ねぎをお好みで加える。

つくろう料理コンテスト入賞作品料理

れんこんの梅肉あえ

《上中妻小学校　６年　中村　陽華さん　考案レシピ》

茨城県では，毎年「つくろう料理コンテスト」を実施しており，今年度出展作品の中から上中妻小学校の中村　陽華さんが考案した「れんこんの梅肉あえ」が，「ホテルレイクビュー水戸　日本料理　花結び」でセットメニューの一品として提供されることになりました。
【提供期間：令和４年２月 11 日（金）～令和４年３月 13 日（日）】
給食でも，れんこんの他に大根やきゅうり等の食材を使い，アレンジして提供します。

MITOごはんの食材を訪ねて　～梅～

【生産者】大津（おおつ） 文隆（ふみたか）さん
（水戸市全隈町）

今月は「みとちゃん梅ゼリー」にも使用されている梅について紹介します！
《栽培方法》「ジョイント仕立て」という樹と樹をつなげる方法で，枝がＹ字に成長するのが特徴です。従来の栽培方法よりも育成期間が短く，低木に成長するので減農薬で作業がしやすいのがメリットです。
《栽培方法》10ａの敷地面積の中で，150 本程の梅を栽培しています。
《大津さんの話》おいしい梅を作るため，肥料作りにもこだわっています。天候や害虫等の影響で苦労することもありますが，水戸市の特産品である梅を皆さんに食べてもらうため，愛情を込めて栽培しています。