

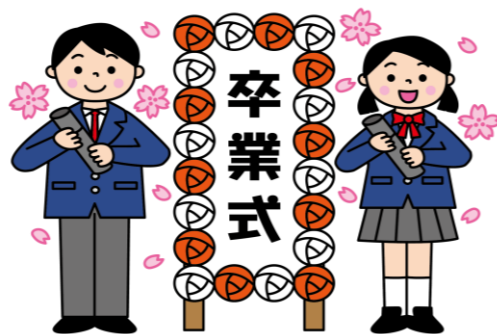
# 3月 食育だより



池田市教育委員会  
池田市立学校給食センター  
令和6年3月 第106号

おいしい給食を毎日食べながら、これまでに食について学んできました。食事の重要性や心身の健康、食品を選択する能力や感謝の心、社会性や食文化など、毎月の給食だよりや食育だよりでも伝えてきました。新しい学年、新しい生活に向けて、学んだことを振り返りながら、一年間をまとめましょう。

卒業生に聞きました！  
あなたの給食の思い出は？



3年生(9年生)におこなったリクエスト給食アンケートで、「給食の思い出」について聞きました。給食時間には楽しい思い出や、おもしろいエピソードがたくさんつまっていたようです。ここで一部を紹介します。

## 給食の思い出

- 揚げパンがおいしかった
  - おかわりを10回した
  - おいしい給食だった
  - クリスマスのチョコレートケーキ
  - 鶏肉のブルーベリーソース
  - しゃもじの妖精が現れた
  - ずつとおいしかった
  - カレーがおいしかった
  - 黙食
  - 給食が楽しみで仕方なかった
  - 栄養たっぷりでおいしかった
  - 学校の楽しみのひとつだった
  - 班の人と楽しく食べた
  - 牛乳のおいしさ
  - サラダがおいしかった
  - 給食が待ちどおしかった
  - クレープが大好きだった
  - カレーとナン
  - 残さず食べられた
  - ゆかりが苦手だった
  - 当番でピタリとよそえた
  - 夏休みは給食が恋しかった
  - 牛乳が苦手だった
  - 配膳がうまくなった
  - 黒豆きなこクリーム
  - 食べられるものが増えた
- 隣のクラスまで
  - おかわりをもらいにいった
  - 人気メニューを
  - めぐつてのじゃんけん
  - デザートを毎回
  - 楽しみにしていた
  - ちよūdōよい量なので
  - とても食べやすかった
  - いろいろなメニューが出てきて
  - とてもおいしかった
  - カレーの日のサラダは
  - だいたい当たり
  - 話すことはできなかつたけど
  - みんなの素顔が見えた
  - 食べ盛りの子の
  - 食べる量がすごかった
  - 今日の献立は何かなりと
  - わくわくしていた
  - 友達と机をくっつけて
  - 笑い合いながら食べた
  - 私達の健康を考えていただきました
  - 誠にありがとうございます
  - 担任の先生が
  - 毎朝献立を言ってくれた
  - 好きな給食だと
  - 学校にいきたくなった

## リクエスト給食アンケートで上位のメニュー

汁物食缶	大バット	小バット	デザート
カレー ラーメン 豚汁 焼きそば みそ汁 肉じゃが	揚げパン ささみフライ 唐揚げ いか天 かき揚げ ヤンニョムチキン	ポテトサラダ ブロッコリーサラダ きんぴらごぼう にんじんしりしり ひじきの中華和え 豚キムチ	クレープ タルト ケーキ フルーツ缶 ゼリー



ヤンニョムチキン、いか天ぷら、揚げパン、サラダなど、中学校のリクエスト給食アンケートの結果を見ると人気メニューの共通点が明らかになってきました。それは「たれ」「ドレッシング」「ソース」などをかけることではないでしょうか？誰でも簡単に、思い出の給食メニューを楽しむ方法をご紹介します。

### ヤンニョムチキンのたれ (4人分)

材料

A	コチジャン	小さじ1/2	砂糖	小さじ1
	おろしにんにく	少々	みりん	小さじ1/2
	ケチャップ	小さじ1	ごま油	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2		
	片栗粉	少々	水	小さじ1

#### 作り方

1. Aを混ぜ合わせて加熱する。
  2. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
  3. から揚げにかけてできあがり。
- ※コチジャンの量で、お好みの辛さにできます。



給食の人気  
メニューを再現！



### いか天ぷらのレモン醤油のたれ (4人分)

材料

A	みりん	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	大さじ1	レモン果汁	小さじ1
	水	大さじ1		
	片栗粉	少々	水	小さじ1

#### 作り方

1. Aを混ぜ合わせて加熱する。
  2. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
  3. いか天ぷらにかけてできあがり。
- ※レモンの代わりに、ゆず・すだちも使えます。



### 揚げパンのきなこ (4人分)

材料

きなこ	大さじ2	砂糖	大さじ2
塩	少々		

#### 作り方

1. 調味料を混ぜ合わせる。
  2. 揚げたコッペパンに1をかけてできあがり。
- ※ゆでた餅や、揚げたさつまいもに、きなこをかけてもおいしいです。



### 中華和えのドレッシング (4人分)

材料

酢	小さじ2	砂糖	小さじ2	しょうゆ	小さじ1	ごま油	小さじ1
---	------	----	------	------	------	-----	------

#### 作り方

1. 調味料を混ぜ合わせる。
  2. ツナやきゅうり、にんじん、コーンなど、好みの野菜とあえてできあがり。
- ※給食では「ひじきの中華和え」で、このドレッシングを使用しました。

